

Gebrauchsanleitung
ab Seite 3

DE

Instruction manual
starting on page 20

GB

Mode d'emploi
à partir de la page 38

FR

Handleiding
vanaf pagina 56

NL

Z 02678_KD_V8

Inhalt

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Fitnessgerät aus unserem Hause entschieden haben.

Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Gerätes die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie gut auf. Bei Weitergabe des Gerätes ist diese Anleitung mit auszuhändigen. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Anleitung nicht beachtet werden!
Im Rahmen ständiger Weiterentwicklung behalten wir uns das Recht vor, Produkt, Verpackung oder Beipackunterlagen jederzeit zu ändern.

Sollten Sie Fragen haben, kontaktieren Sie den Kundenservice über unsere Webseite:
www.service-shopping.de

Bedeutung der Symbole in dieser Anleitung


Alle Sicherheitshinweise sind mit diesem Symbol gekennzeichnet. Lesen Sie diese aufmerksam durch und halten Sie sich an die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden.


Tipps und Empfehlungen sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- ❐ Das Gerät ist zum Trainieren der Bauch-, Rücken-, Arm-, Bein- und Gesäßmuskulatur bestimmt.
- ❐ Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet!
- ❐ Das maximal zulässige Körpergewicht des Benutzers beträgt 100 kg.
- ❐ Das Gerät eignet sich nur für die Nutzung in geschlossenen Innenräumen.
- ❐ Das Gerät ist für den Privatgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- ❐ Nutzen Sie das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- ❐ Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Sicherheitshinweise



Verletzungsgefahren

- ❐ Halten Sie Kinder und Tiere vom Gerät und Verpackungsmaterial fern. Es besteht Verletzungs- und Erstickungsgefahr!

- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist.
- Wenn Sie Kinder an das Gerät lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug ist das Trainingsgerät auf keinen Fall geeignet.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist.
- Wärmen Sie sich vor Gebrauch des Gerätes ausreichend auf.
- Beginnen Sie die Übungen langsam und steigern Sie nach und nach die Intensität. Bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich. Übertreiben Sie es nicht und überschätzen Sie sich nicht.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person zur gleichen Zeit benutzt werden.
- Sollten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, Sie längere Zeit keinen Sport getrieben, Herz-/ Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, konsultieren Sie vor der Benutzung des Geräts Ihren Arzt. Stimmen Sie ggf. das Trainingsprogramm mit ihm ab.
- Schwangere dürfen das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum während des Trainings gut belüftet ist.
- Trainieren Sie nicht direkt nach einer Mahlzeit oder nach Alkoholkonsum.
- Tragen Sie beim Training bequeme Kleidung und rutschfeste Turnschuhe. Benutzen Sie das Gerät nicht unbekleidet.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung nicht zu weit ist, damit sie nicht in den beweglichen Teilen des Gerätes eingeklemmt werden kann.
- Wenn Sie lange Haare haben, binden Sie sie vor dem Training unbedingt hoch, damit sie sich nicht im Gerät verfangen können. Nehmen Sie jeglichen Schmuck ab.



Der richtige Umgang mit Batterien

- Prüfen Sie vor dem Einlegen der Batterie, ob die Kontakte im Gerät und an der Batterie sauber sind, und reinigen Sie sie gegebenenfalls.
- Verwenden Sie nur den in den technischen Daten angegebenen Batterietyp (siehe Kapitel „Technische Daten“).

- ❒ Achten Sie beim Batterietausch auf die Polarität (+/–).
- ❒ Nehmen Sie die Batterie aus dem Gerät heraus, wenn diese verbraucht ist oder Sie das Gerät länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- ❒ Nehmen Sie die ausgelaufene Batterie sofort aus dem Gerät. Reinigen Sie die Kontakte, bevor Sie eine neue Batterie einlegen.
- ❒ Die Batterie darf nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, ins Feuer geworfen, in Flüssigkeiten getaucht oder kurzgeschlossen werden.

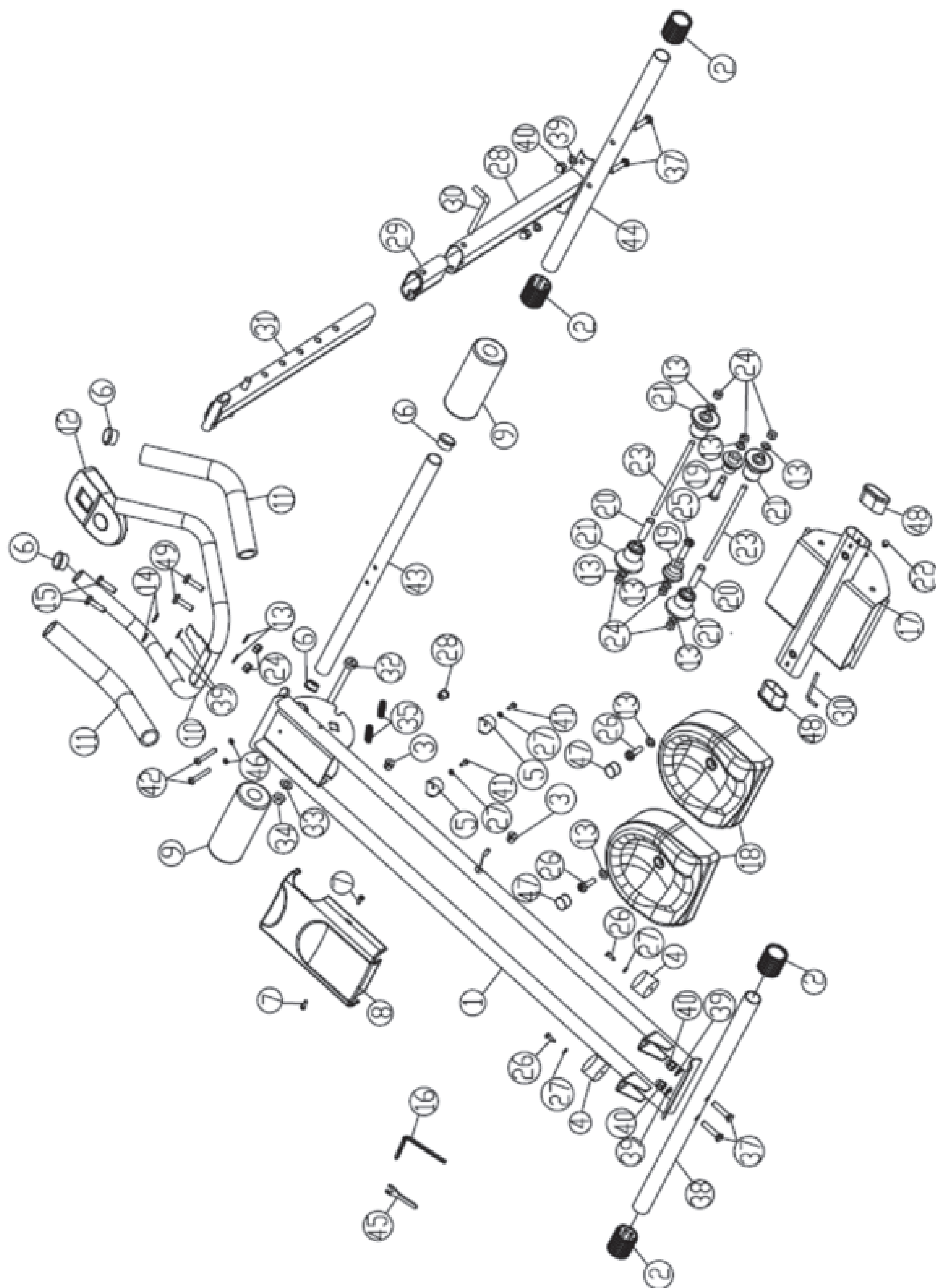


Hinweise zum Gebrauch

- ❒ Überprüfen Sie das Gerät und Zubehör vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen und Verschleiß. Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn es sichtbare Schäden aufweist.
- ❒ Achtung! Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Überprüfen Sie daher im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen (Risse, Löcher, lose Schrauben usw.). Defekte Teile müssen sofort von einem Fachmann ausgetauscht werden. Das Gerät darf bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.
- ❒ Sollte das Gerät defekt sein, versuchen Sie nicht, das Gerät eigenständig zu reparieren. Kontaktieren Sie in Schadensfällen den Kundenservice oder einen Fachmann.
- ❒ Benutzen Sie das Gerät nur, wenn es ordnungsgemäß zusammengebaut ist.
- ❒ Achten Sie darauf, dass der Sicherungsstift zum Arretieren der Standfußhöhe korrekt eingesetzt ist und nicht heraussteht, damit Sie beim Training nicht daran hängen bleiben.
- ❒ Nutzen Sie nur mitgeliefertes Zubehör.
- ❒ Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung oder Feuchtigkeit aus.
- ❒ Lassen Sie genügend Platz zu allen Seiten des Gerätes (mind. 1 Meter), damit Sie beim Training genügend Spielraum haben.
- ❒ Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen Untergrund auf. Decken Sie empfindliche Böden (Laminat, Parkett etc.) gegebenenfalls mit einer rutschsicheren Bodenschutzmatte ab.
- ❒ Stellen Sie das Gerät außer Reichweite von Kindern und Tieren auf.

Geräteübersicht und Lieferumfang

Teileübersicht



Teileliste

Nr.	Benennung	Menge	Spezifikation
1	Hauptrahmen	1	
2	Abdeckkappen	4	
3	Stopfen	2	
4	Unterer Stopper	2	
5	Oberer Stopper	2	
6	Rohrabdeckung	4	
7	Kreuzschlitzschraube	2	ST 4,0 x 16 mm
8	Hauptrahmenabdeckung	1	
9	Schaumstoffpolsterung für Armstützen	2	
10	Griffstange	1	
11	Schaumstoffgriffe	2	
12	Trainingscomputer	1	inkl. Anschlusskabel
13	Unterlegscheibe	10	M 8
14	Federscheibe	2	M 8
15	Innensechskantschraube	2	M 8 x 40 mm
16	Schlüssel für Innensechskantschrauben	1	
17	Schlitten	1	
18	Kniepolster	2	
19	Kleine Schlittenrolle	2	
20	Hülse	2	
21	Große Schlittenrolle	4	
22	Elektromagnet	1	
23	Kugelumlaufspindel	2	M 8 x 183 mm
24	Nylonmutter	8	M 8
25	Innensechskantschraube	2	M 8 x 45 mm
26	Kreuzschlitzschraube	2	M5 x 13 mm
27	Unterlegscheibe	4	Ø 5,5 x Ø 10 x 1,0
28	Standfuß	1	
29	Kurzes Rohr am Standfuß	1	
30	Sicherungsstift	2	Ø 8
31	Lochstange zum Einstellen der Standfußhöhe	1	
32	Sechskantbolzen	1	M 10 x 93 mm
33	Unterlegscheibe	1	Ø 10,4 x Ø 20 x 1,5

34	Nylonmutter	1	M 10
35	Feder	2	
36	Innensechskantschraube	2	M 8 x 30 mm
37	Flachrundschraube mit Vierkantansatz	4	M 8 x 40 mm
38	Querstange am Hauptrahmen	1	
39	Unterlegscheibe (gebogen)	6	M 8
40	Hutmutter	4	M 8
41	Kreuzschlitzschraube	2	ST 5,0 x 20 mm
42	Innensechskantschraube	2	M 6 x 50 mm
43	Armstütze	1	
44	Querstange am Standfuß	1	
45	Schraubenschlüssel zum Anziehen von Hutmuttern	1	
46	O-Ring	2	P6
47	Schraubenabdeckung	2	Ø 20 x 8
48	Rohrabdeckung	2	
49	Schraube	2	M 8 x 20 mm

Vor dem ersten Gebrauch

Bevor Sie das Gerät benutzen können, müssen Sie:

- Den Lieferumfang auspacken,
- Batterien in den Trainingscomputer einlegen,
- Das Gerät zusammenbauen.

Gerät auspacken



ACHTUNG!

❐ Halten Sie Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!

Packen Sie alle Teile aus und überprüfen Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit (siehe Kapitel „Geräteübersicht und Lieferumfang“) und Transportschäden. Falls die Bestandteile Schäden aufweisen sollten, verwenden Sie diese nicht(!), sondern kontaktieren Sie den Kundenservice.

Batterie einlegen/wechseln

Sie benötigen zum Betrieb des Trainingscomputers eine 1,5 Volt-Batterie des Typs AA.

1. Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite des Trainingscomputers.
2. Legen Sie die Batterie ein. Achten Sie beim Einlegen der Batterie auf die korrekte Polarität (+/-).
3. Wechseln Sie die Batterie, wenn die Displayanzeige schwächer wird.

Gerät zusammenbauen



ACHTUNG!

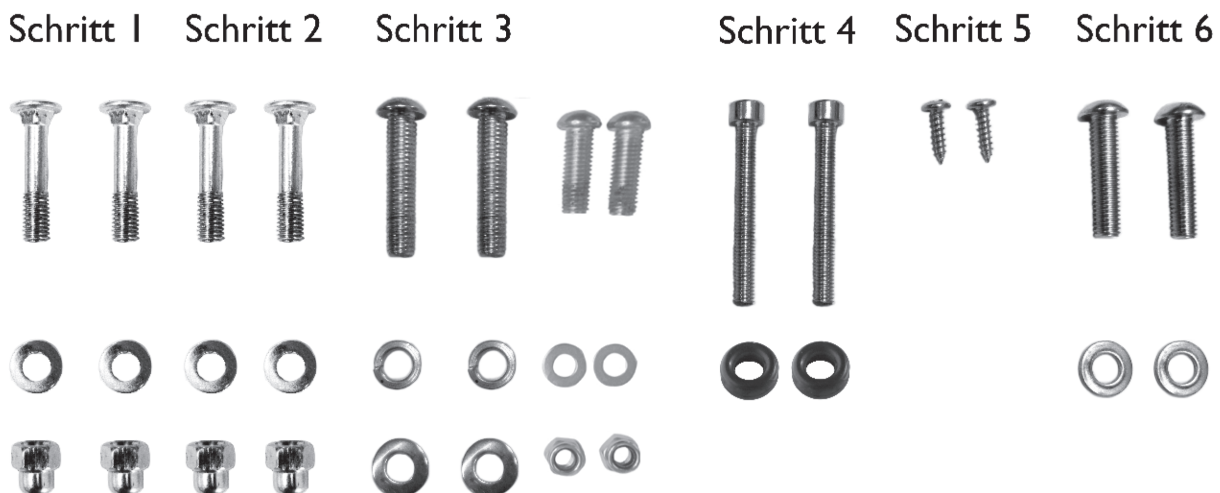
❐ Stellen Sie das Gerät an einem geeigneten Ort auf, mit genügend Freiraum zu allen Seiten.

❐ Legen Sie vor dem Zusammenbauen, zum Schutz Ihres Fußbodens, eine Decke oder Plane aus.

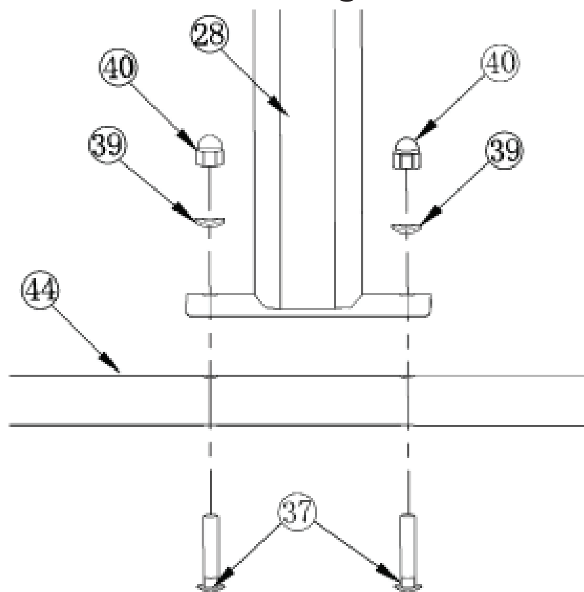
- Um den Zusammenbau für Sie einfacher zu gestalten, finden Sie im Kapitel „Geräteübersicht und Lieferumfang“ eine Teileliste und eine Teileübersicht aller Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben mit zugehöriger Teilenummer aus der Teileliste. Die Nummernangabe in den Abbildungen in diesem Kapitel beziehen sich ebenfalls auf die Kategorie „Nr.“ der Teileliste. Zusätzlich finden Sie in diesem Kapitel im Abschnitt „Schrauben“ eine Bildübersicht über die im jeweiligen Schritt für den Zusammenbau notwendigen Schrauben und Muttern.
- Verwenden Sie das mitgelieferten Werkzeug (16+45) zum Anziehen der Schrauben und Hutmuttern.

Schrauben

Folgende Schrauben benötigen Sie zum Zusammenbauen des Gerätes:

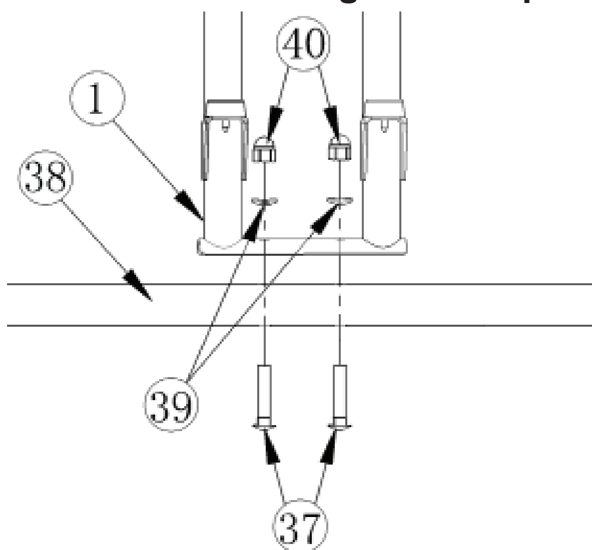


Schritt 1: Querstange am Standfuß montieren



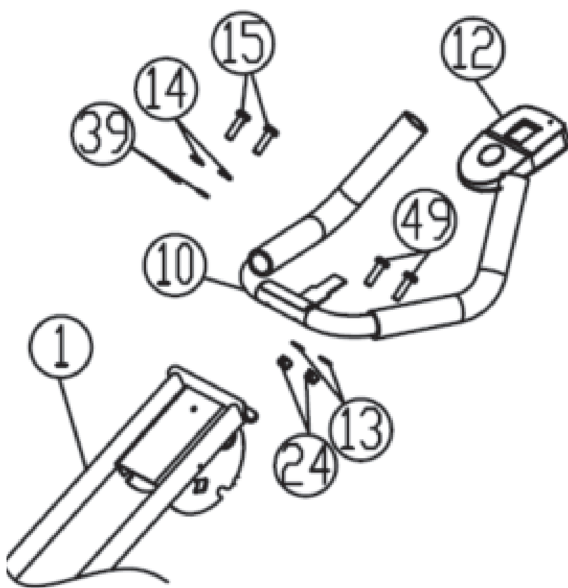
Schrauben Sie die Querstange (44) mit Hilfe der Flachrundschrauben mit Vierkantansatz (37), der gebogenen Unterlegscheiben (39) und der Hutmuttern (40) an den Standfuß (28).

Schritt 2: Querstange am Hauptrahmen montieren



Schrauben Sie die Querstange (38) mit Hilfe der Flachrundschrauben mit Vierkantansatz (37), der gebogenen Unterlegscheiben (39) und der Hutmuttern (40) an den Hauptrahmen (1).

Schritt 3: Griffstange und Computer befestigen

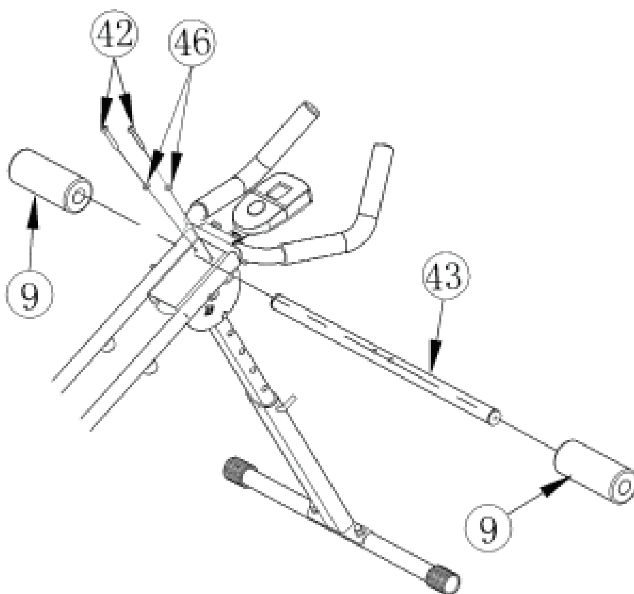


Schrauben Sie die Griffstange (10) mit Hilfe der längeren Innensechskantschrauben (15), der Federscheiben (14) und der gewölbten Unterlegscheiben (39) an den Hauptrahmen (1). Fixieren Sie die Verbindung unterhalb der Griffstange mit Hilfe der kleineren Schrauben (49), der Nylonmuttern (24) und der Unterlegscheiben (13).

Stecken Sie den Trainingscomputer (12) auf die dafür vorgesehene Aufnahme am Hauptrahmen (1).

Verbinden Sie die Kabel an Computer und Hauptrahmen mit Hilfe der Steckverbindung.

Schritt 4: Armstützen anbringen und polstern

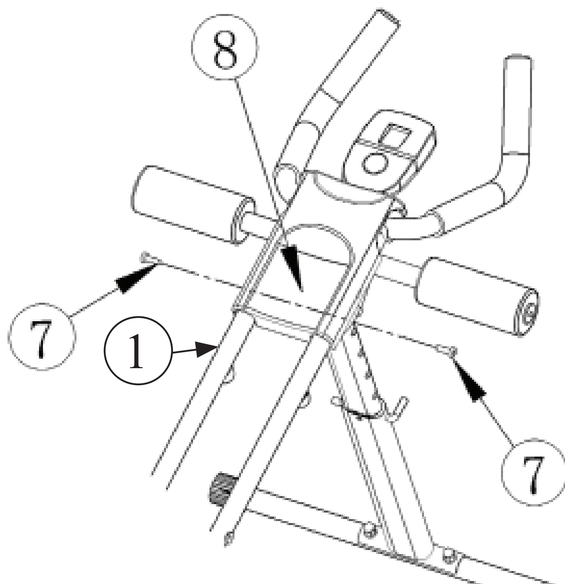


Stecken Sie die Armstütze (43) durch die Öffnung am Hauptrahmen (1).

Schrauben Sie die Armstütze mit Hilfe der Innensechskantschrauben (42) und der O-Ringe (46) am Hauptrahmen fest.

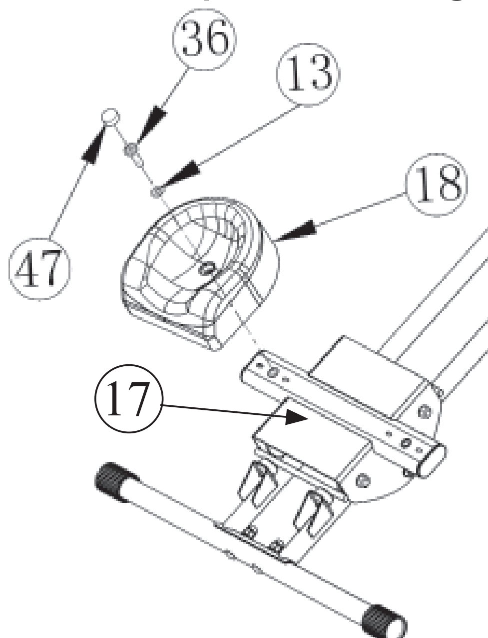
Stecken Sie die Schaumstoffpolsterung (9) auf die Armstützen (43) am Hauptrahmen.

Schritt 5: Abdeckung an Hauptrahmen anbringen



Befestigen Sie die Hauptrahmenabdeckung (8) mit Hilfe der kurzen Kreuzschlitzschrauben (7) am Hauptrahmen (1).

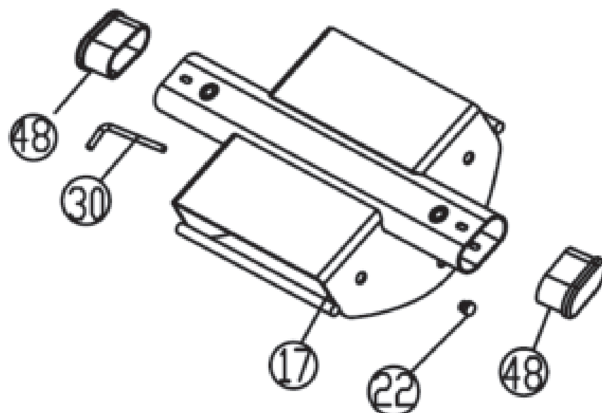
Schritt 6: Kniepolster anbringen



Schrauben Sie die beiden Kniepolster (18) mit Hilfe der kürzeren Innensechskantschrauben (36) und der Unterlegscheiben (13) an den Schlitten (17).

Stecken Sie die Schraubenabdeckung (47) auf die Innensechskantschrauben, um die Schraube abzudecken.

Schritt 7: Schlitten sichern/entsichern

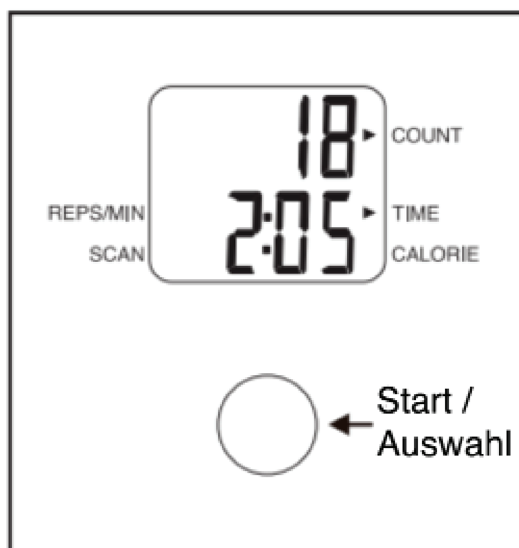


Bitte beachten Sie: Entfernen Sie vor der Benutzung den Sicherheitsstift (30) aus dem Schlitten (17) und sichern Sie den Schlitten nach der Benutzung wieder mit dem Sicherheitsstift am Hauptrahmen.

Funktionsübersicht

Scan	Im Scan-Modus werden Ihnen abwechselnd die Daten der Funktionen **Time**, **Calorie** und **Reps/Min** angezeigt.
Time (Zeit)	Zeigt Ihnen die Zeit an, die Sie für Ihr Training aufgewendet haben.
Count (Anzahl)	Zeigt Ihnen die Anzahl Ihrer Wiederholungen an, die Sie mit dem Schlitten getätigt haben.
Calorie (Kalorie)	Zeigt Ihnen die Anzahl der Kalorien an, die Sie während des Trainings verbraucht haben.
Reps/Min (Wiederholung/Minute)	Zeigt Ihnen die durchschnittliche Anzahl der Wiederholungen pro Minute an.

Trainingscomputer bedienen



1. Das Display schaltet sich ein, sobald Sie den Start/Auswahl-Knopf drücken oder Sie den Schlitten mit den Kniepolstern bewegen.
2. Wählen Sie eine der Funktionen **Scan, Time, Calorie** oder **Reps/Min** aus, indem Sie wiederholt auf den Start/Auswahl-Knopf drücken, bis ein entsprechender Pfeil im Display Ihnen anzeigt, welche Funktion Sie ausgewählt haben. Wenn Sie eine der Funktionen ausgewählt haben, werden Ihnen nur die entsprechenden Daten der Funktion und die Anzahl Ihrer Wiederholungen (**Count**) angezeigt. Haben Sie **Scan** ausgewählt, werden Ihnen zusätzlich zu der Anzahl Ihrer Wiederholungen (**Count**) abwechselnd die Daten von **Time, Calorie** und **Reps/Min** angezeigt.
3. Während des Trainings läuft die Uhr mit Ihrer Trainingszeit automatisch mit und stoppt automatisch, sobald der Schlitten einige Sekunden nicht bewegt wird. Im Display wird Ihnen dann das Wort „Stop“ angezeigt. Die Uhrzeit läuft automatisch weiter, wenn Sie das Training wieder aufnehmen.
4. Das Display schaltet sich nach einigen Minuten automatisch aus, wenn das Training nicht fortgeführt wird. Ihre Daten bleiben auch gespeichert, wenn sich das Display ausgeschaltet hat.
5. Wenn Sie Ihre gespeicherten Daten auf Null zurücksetzen möchten, drücken Sie den Start/Auswahl-Knopf einmal lang, bis alle angezeigten Daten auf Null zurückgesetzt worden sind.

Benutzung

Vor dem Training



Aufwärmen sollte grundsätzlich zu jeder sportlichen Tätigkeit gehören. Dadurch werden alle physischen und psychischen Komponenten der Leistungsfähigkeit angeregt und verbessert. Außerdem wird das Verletzungsrisiko minimiert. Mit den folgenden Übungen werden große Muskelgruppen durch Bewegung erwärmt.

Joggen

Laufen Sie ca. 5-10 Minuten locker am Platz oder durch den Raum. Bauen Sie zwischendurch abwechselnd ein paar Dreh- und Hüpfsprünge ein.

Training



ACHTUNG!

- ❐ Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob das Gerät korrekt zusammengebaut ist, der Standfuß korrekt aufgestellt ist und der Sicherungsstift zum Arretieren des Neigungswinkels eingesetzt ist!
- ❐ Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf Verschleiß. Achten Sie insbesondere auf Verschleißteile wie Stopper (4+5) und Sicherungsstifte (30).
- ❐ Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- ❐ Sorgen Sie für ausreichende Pausen zwischen den Trainingseinheiten.
- ❐ Tragen Sie zum Üben geeignete Kleidung (z. B. einen Trainingsanzug). Wichtig ist, dass die Kleidung bequem und luftdurchlässig ist.
- ❐ Trainieren Sie nie mit vollem Magen. Nehmen Sie etwa eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich.
- ❐ Verletzungsgefahr! Trainieren Sie nicht, wenn Sie bereits müde und erschöpft sind.
- ❐ Denken Sie immer daran, dass Ihr Körper bei einer sportlichen Betätigung Flüssigkeit braucht. Sie sollten diesem Bedürfnis auch nachkommen.
- ❐ Führen Sie vor Beginn des Trainings immer Aufwärmübungen durch (siehe Kapitel „Vor dem Training“), um das Verletzungsrisiko zu minimieren.
- ❐ Führen Sie nach dem Training immer Dehnübungen durch (siehe Kapitel „Nach dem Training“), um den Kreislauf langsam auf normales Niveau zu bringen.



- Denken Sie immer wieder daran, dass das Training für Ihre Gesundheit von großem Nutzen sein kann, wenn Sie die wichtigsten Regeln beachten. Es geht nicht darum, auf die Schnelle ein paar Übungen zu machen, sondern langfristig und regelmäßig zu trainieren.
- Zur Steigerung des Schwierigkeitsgrades können Sie den Neigungswinkel des Hauptrahmens verstellen.

1. Bauen Sie das Gerät zusammen (siehe Kapitel „Vor dem ersten Gebrauch“, Abschnitt „Gerät zusammenbauen“).
2. Legen Sie eine Batterie in den Trainingscomputer ein (siehe Kapitel „Vor dem ersten Gebrauch“, Abschnitt „Batterie einlegen/wechseln“).
3. Falls noch nicht geschehen, richten Sie den Standfuß auf und stellen das Gerät an einem geeigneten Ort auf. Achten Sie darauf, dass der Standfuß sicher eingerastet ist, bevor Sie sich auf das Gerät begeben.
4. Stellen Sie den Trainingscomputer, wie im Kapitel „Trainingscomputer bedienen“ beschrieben, ein.
5. Stellen Sie den Neigungswinkel des Standfußes ein und arretieren Sie Ihn mit dem Sicherungsstift. **Bitte beachten Sie: Je steiler der Neigungswinkel, desto schwieriger das Training. Anfängern empfehlen wir einen flachen Neigungswinkel einzustellen und die Schwierigkeit nach und nach zu steigern.**



6. Knien Sie sich auf die Kniepolster, stützen Sie sich mit den Armen auf den gepolsterten Armstützen ab und halten sich an den Handgriffen fest.



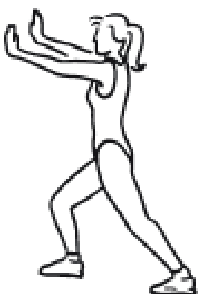
7. Ziehen Sie nun wiederholt die Knie zum Körper und trainieren Sie, Bauch, Beine, Arme, Rücken und Gesäß gleichzeitig.

Nach dem Training



Führen Sie die folgenden Dehnübungen nach jedem Training durch.

<u>Waden</u>



1. Stützen Sie sich mit beiden Händen an einer Wand ab.
2. Stellen Sie das rechte Bein vor und winkeln es an, während das linke Bein gestreckt bleibt.
3. Drücken Sie die linke Ferse langsam auf den Boden.
   Halten Sie diese Stellung ca. 15 – 20 Sekunden.
4. Wechseln Sie die Beinstellung und wiederholen die Übung.

Vorderseite Oberschenkel



1. Stützen Sie sich mit der rechten Hand an der Wand ab.
2. Fassen Sie mit der linken Hand um Ihr Fußgelenk und ziehen Sie den linken Fuß, wie im Bild, zum Gesäß.
3. Halten Sie diese Stellung ca. 15 – 20 Sekunden.
4. Wiederholen Sie diese Übung für das andere Bein.

Seiten



1. Stellen Sie sich aufrecht hin.
2. Legen Sie den linken Arm hinter den Kopf.
3. Fassen Sie mit der rechten Hand Ihren linken Ellbogen.
4. Ziehen Sie Ihren Ellbogen leicht nach rechts und beugen gleichzeitig auch den Oberkörper in einer geraden Linie nach rechts. Knicken Sie nicht in der Hüfte ab.
5. Halten Sie diese Stellung ca. 15 – 20 Sekunden.
6. Wiederholen Sie diese Übung für die andere Seite.

Rücken



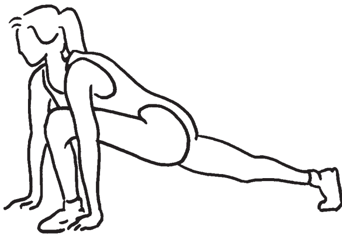
1. Legen Sie sich flach auf den Rücken.
2. Legen Sie, wie im Bild, das rechte Bein über das linke.
3. Drücken Sie das rechte Knie vorsichtig in Richtung Boden. Achten Sie dabei darauf, dass die Schultern auf dem Boden liegen bleiben.
4. Halten Sie diese Stellung ca. 15 – 30 Sekunden.
5. Wiederholen Sie diese Übung für die andere Seite.

Innenseite Oberschenkel



1. Setzen Sie sich auf den Boden.
2. Umfassen Sie Ihre Fersen und legen die Fußsohlen zusammen.
3. Beugen Sie sich mit durchgestrecktem Rücken leicht nach vorn und drücken die Knie in Richtung Boden.
4. Halten Sie diese Stellung ca. 15 – 30 Sekunden.

Gesamtes Bein



1. Gehen Sie in die Hocke und legen Sie die Hände parallel neben den Füßen flach auf den Boden.
2. Strecken Sie das rechte Bein, wie im Bild, nach hinten aus. Achten Sie darauf, dass der vordere Fuß im rechten Winkel mit dem Schienbein steht.
3. Versuchen Sie das hintere Bein durchgestreckt zu halten, ohne dass das Knie den Boden berührt.
4. Halten Sie diese Stellung ca. 15 – 30 Sekunden.
5. Wiederholen Sie diese Übung für das andere Bein.

Schultern/Rücken



1. Setzen Sie sich im Schneidersitz mit geradem Rücken auf den Boden.
2. Falten Sie die Hände und strecken Sie sie mit ausgestreckten Armen über den Kopf.
3. Halten Sie den Rücken gerade und den Blick geradeaus nach vorn gerichtet.
4. Halten Sie diese Stellung ca. 15 – 30 Sekunden.

Reinigung und Aufbewahrung



ACHTUNG!

❐ Sprühen Sie keine Reinigungsmittel direkt auf das Gerät.

❐ Bewegen Sie das Gerät nie, wenn die Sicherungsstifte entfernt oder Schrauben gelockert wurden!

❐ Verwenden Sie zum Reinigen keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel. Diese können die Oberfläche beschädigen.

Reinigung

Reinigen Sie das Gerät immer nur mit einem feuchten Tuch und mildem Spülmittel.

Aufbewahrung

- Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort auf.
- Zur platzsparenden Aufbewahrung können Sie den Standfuß einklappen. Heben Sie das Gerät dazu an den Armstützen an, ziehen Sie den Standfuß aus seiner arretierten Position heraus, und klappen Sie ihn um.

Technische Daten

Modell:	HP12528A
Artikelnummer:	Z 02678
Maximales Benutzergewicht:	100 kg
Gerätegewicht:	9,6 kg
Maße (aufgebaut):	1195 x 545 x 700 mm
Maße (zusammengeklappt):	1330 x 190 x 545 mm

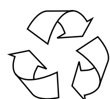
Trainingscomputer

Modell:	KE95898
Spannungsversorgung:	1,5 Volt DC (1x 1,5 V-Batterie, Typ AA)

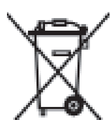


Das Gerät entspricht EN 957-2 Klasse H (H=Heimgebrauch)

Entsorgung



Das Verpackungsmaterial ist wiederverwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu.



Entsorgen Sie das Gerät umweltgerecht. Es gehört nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie es an einem Recyclinghof für elektrische und elektronische Altgeräte. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Gemeindeverwaltung.



Die Batterie ist vor der Entsorgung des Gerätes zu entnehmen und getrennt vom Gerät zu entsorgen. Im Sinne des Umweltschutzes dürfen Batterien und Akkus nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden, sondern müssen an entsprechenden Sammelstellen abgegeben werden. Beachten Sie außerdem die geltenden gesetzlichen Regelungen zur Batterieentsorgung.

Kundenservice / Importeur:

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Deutschland
Tel.: +49 38851 314650 *)

*) 0 – 30 Ct. / Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen.

Contents

Dear customer,

We are delighted that you have decided to purchase a workout device from our establishment. This workout device provides a workout for your abdomen, legs, arms, back, and buttocks – all at the same time! Simple and effective. We hope you enjoy it!

Prior to using the device for the first time, please carefully read through the operating instructions and store them in a safe place. These instructions are to accompany the device when it is passed on to others. The manufacturer and importer assume no liability in the event the data in these instructions have not been observed! As part of ongoing development, we reserve the right to alter the product, packaging or enclosed documentation at any time.

If you have any questions, please contact customer service via our website:
www.service-shopping.de

Meaning of symbols in these instructions



All safety notices are marked with this symbol. Please carefully read through and obey the safety notices in order to avoid injury to persons and damage to property.



Tips and recommendations are marked with this symbol.

Proper use

- This device is intended to exercise the muscles of the abdomen, back, arm, legs, and buttocks.
- This device is not suitable for therapeutic applications!
- The maximum permissible body weight of the user amounts to 100 kg.
- The device is only suitable for use in closed indoor areas.
- The device is intended for domestic, not commercial, use.
- Only use the device as described in these instructions. Any other use is deemed improper.
- Defects arising due to improper handling, damage or attempts at repair are excluded from the warranty. This also applies to normal wear and tear.

Safety instructions



Risks of injury

- Keep children and pets away from the device and packaging. There is a danger of injury and suffocation!

- ❒ Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility because the natural play instinct and the fondness of experimenting of children can lead to situations and behaviour for which the training equipment is not intended for.
- ❒ If children are allowed to use the equipment, their mental and physical development and above all their temperament should be taken into account. They should be controlled and instructed to the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a children's toy.
- ❒ This device is not suitable for use by persons with restricted sensory or intellectual abilities or with a lack of experience and/or knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or have received instructions from that person as to how to use the device. Children must be under supervision to ensure that they do not play with the device.
- ❒ Do not use the device if it is damaged.
- ❒ Be sure to perform adequate warm up exercises before using the device (see chapter "Before your workout").
- ❒ Start the exercises slowly and then gradually increase the intensity. We expressly point out that using the device improperly or exercising too intensively could be hazardous to your health. For this reason, do not overdo it and do not overestimate yourself.
- ❒ The device may only be used by one person at a time.
- ❒ If you belong to a health risk group, have not exercised for a longer period of time, have a cardiovascular or orthopaedic condition, you should consult your physician before using the device. If applicable, consult your workout plan with him/her.
- ❒ Pregnant persons are not allowed to use the device or only after having consulted their physician.
- ❒ Immediately stop your workout if you feel weak or dizzy. In the event of nausea, pain in the chest or limbs, heart palpation or other symptoms, please immediately contact a physician.
- ❒ Make sure that the training area is well ventilated during your workout.
- ❒ Do not work out directly after a meal or after consuming alcohol.
- ❒ When working out, wear comfortable clothing and nonslip gym shoes. Do not use the device without clothing.
- ❒ Ensure that your clothing is not too wide to prevent it from catching in the device's moving parts.
- ❒ If you have long hair, be sure to wear it up before working out so that there is no risk of it catching in the device. Remove any jewellery.



Handling the batteries properly

- ❒ Before inserting the battery, make sure that the contacts in the device and on the battery are clean and, if necessary, clean them.
- ❒ Only use the battery type specified in the technical data (see chapter "Technical data").
- ❒ When changing a battery ensure correct polarity (+/-).

- ❒ Remove the battery from the device if it is used up or if you are not using the device for an extended period of time. This will prevent damage which can be caused by leakage.
- ❒ Immediately remove any leaking battery from the device. Clean the contacts before inserting a new battery.
- ❒ The battery may not be charged or reactivated with other means, may not be disassembled, disposed of in fire, immersed in a liquid or short-circuited.

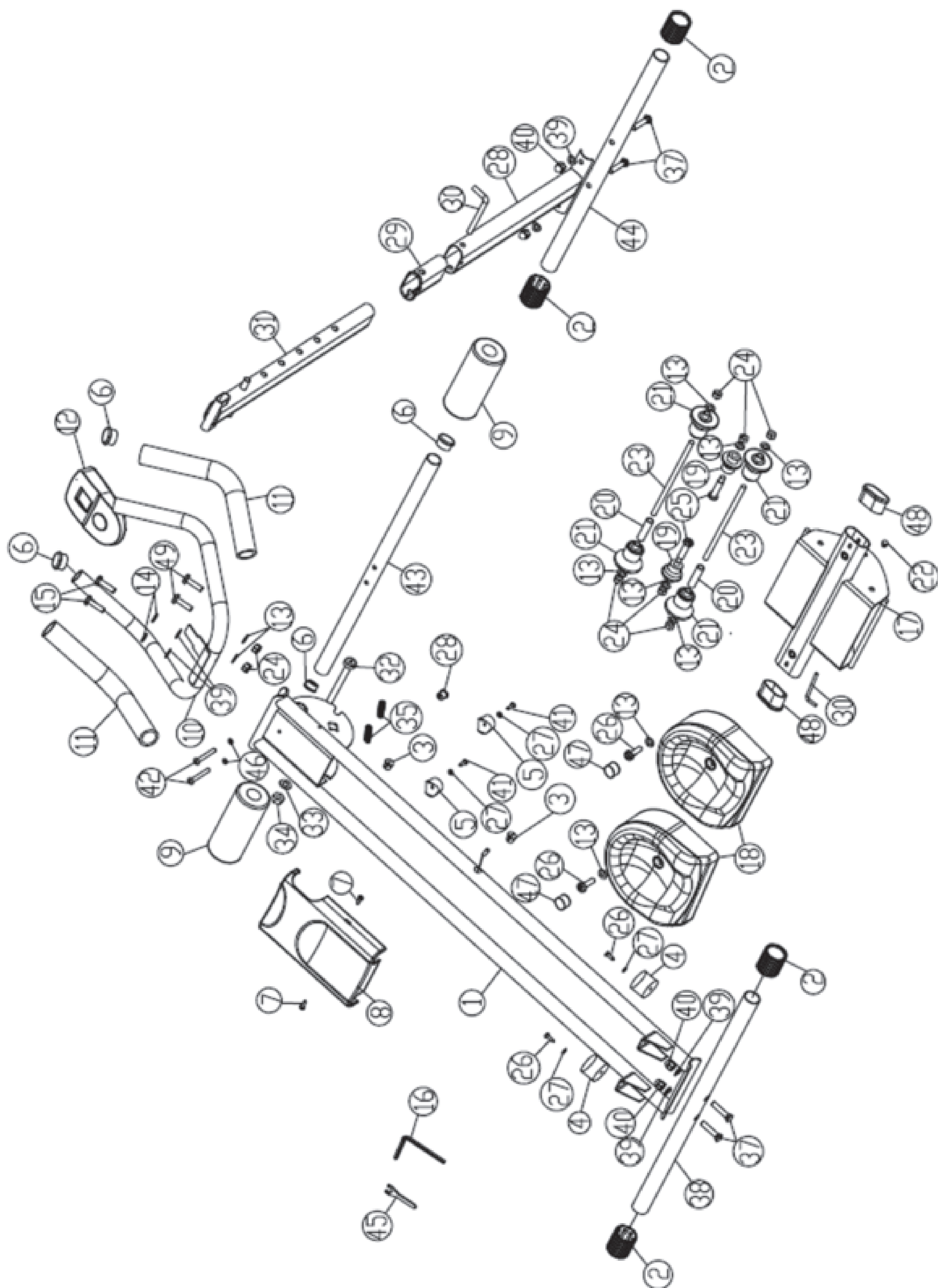


Notes on use

- ❒ Check the device and accessories for damages as well as wear and tear before every workout. The device may not be used if it exhibits visible damages.
- ❒ Attention! The device's level of safety can only be maintained if it is checked for damages on a regular basis. For your own safety, always check the device for damages prior to using it (cracks, holes, loose screws etc.). Defective parts must be immediately replaced by a qualified professional. The device may not be used until it has been repaired.
- ❒ If the device is defective, do not attempt to repair it yourself. In the event of damage, contact customer service or a professional.
- ❒ Only use the device if it has been properly assembled.
- ❒ The safety pin for securing the base height should not be left projecting so that it will not interfere with the user's movement.
- ❒ Only use the accessories included.
- ❒ Do not subject the device to extreme temperatures, severe changes in temperature, direct sunlight or moisture.
- ❒ Ensure that there is enough space (at least 1 metre) on all sides of the device so that you have enough room for movement when working out.
- ❒ Set up the device on a level surface. If necessary, cover sensitive floors (laminate, parquet etc.) with a nonslip floor protection mat.
- ❒ Set up the device so that it is out of reach of children and pets.

Product Contents and Product Overview

Parts overview



Parts list

No.	Designation	Quantity	Specification
1	Main frame	1	
2	Protective cap	4	
3	Plug	2	
4	Bottom stopper	2	
5	Upper stopper	2	
6	Pipe cover	4	
7	Crosshead screw	2	ST 4.0 x 16 mm
8	Main frame cover	1	
9	Foam pads for arm rests	2	
10	Handle bar	1	
11	Foam handle	2	
12	Workout computer	1	incl. cord
13	Washer	10	M8
14	Spring washer	2	M8
15	Hexagon socket screw	2	M8 x 40 mm
16	L-shape wrench for fastening screws	1	
17	Sledge	1	
18	Knee pad	2	
19	Small sledge role	2	
20	Sleeve	2	
21	Large sledge role	4	
22	Electromagnet	1	
23	Ball screw	2	M8 x 183 mm
24	Nylon nut	8	M8
25	Hexagon socket screw	2	M8 x 45 mm
26	Crosshead screw	2	M5 x 13 mm
27	Washer	4	Ø 5.5 x Ø 10 x 1.0
28	Base	1	
29	Base crossbar	1	
30	Safety pin	2	Ø 8
31	Perforated rail for setting the base height	1	
32	Hexagon head bolt	1	M10 x 93 mm
33	Washer	1	Ø 10.4 x Ø 20 x 1.5

34	Nylon nut	1	M10
35	Spring	2	
36	Hexagon socket screw	2	M8 x 30 mm
37	Square neck screw	4	M8 x 40 mm
38	Rear crossbar	1	
39	Curved washer	6	M8
40	Cap nut	4	M8
41	Crosshead screw	2	ST 5.0 x 20 mm
42	Hexagon socket screw	2	M6 x 50 mm
43	Front crossbar	1	
44	Base crossbar	1	
45	Open-end wrench for fastening cap nuts	1	
46	O-ring	2	P6
47	Screw cover	2	Ø 20 x 8
48	Pipe cover	2	
49	Bolt	2	M 8 x 20 mm

Prior to first use

Before using the device for the first time you must:

- Unpack the product contents,
- Insert the batteries in the workout computer,
- Assemble the device.

Unpacking the device



ATTENTION!

❒ Keep children and pets away from the packaging. Danger of suffocation exists!

Unpack all parts and make sure that the product contents are complete (see chapter “Product Contents and Product Overview”) and check for any damages from transport. If you identify damages to the components, do not use them (!), instead contact our customer service centre.

Inserting/changing the battery

You will need a 1.5 volt battery, type AA to operate the workout computer.

1. Open the battery compartment on the back of the workout computer.
2. Insert the battery. When inserting a battery, make sure the polarity is correct (+/-).
3. Change the battery as soon as the display begins to diminish.

Assembling the device



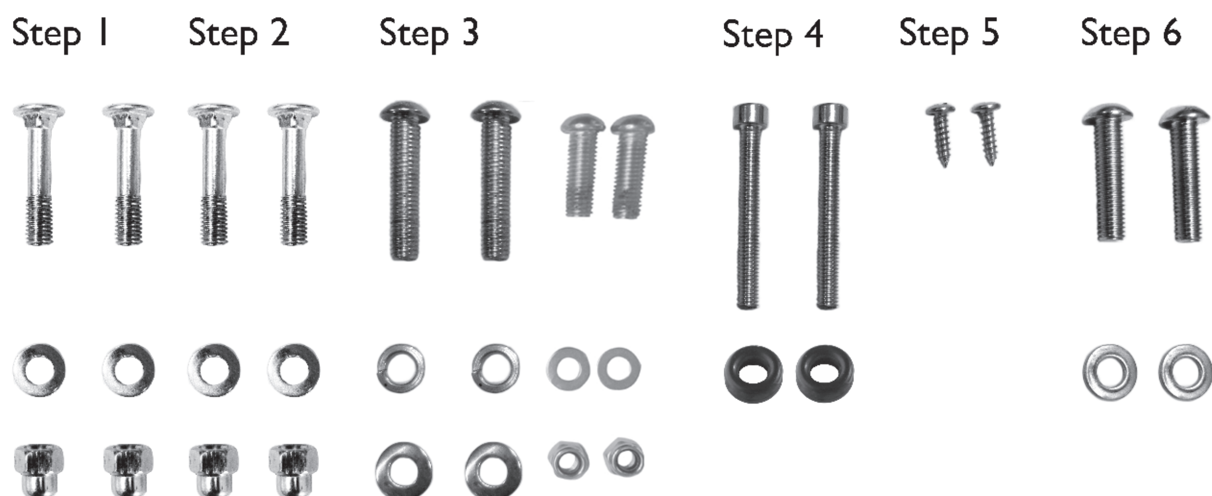
ATTENTION!

- ❐ Set up the device in a suitable area with adequate space on all sides.
- ❐ Before assembling the device, spread out a blanket or tarp to protect your floor.

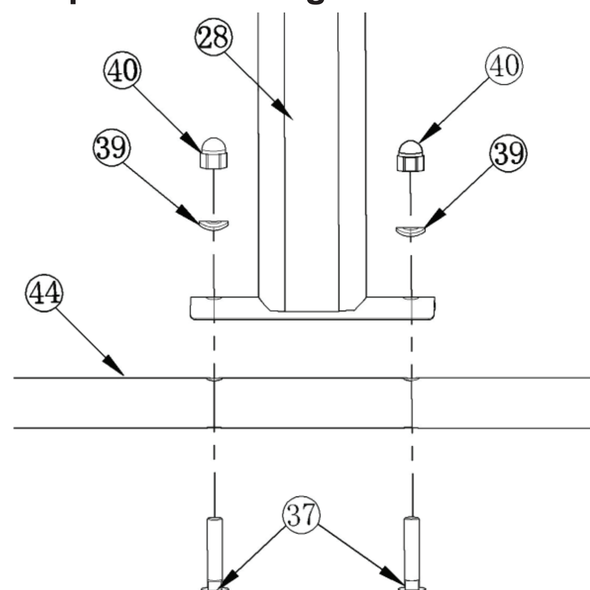
- To facilitate assembly, a parts list and graphic overview of the all screws, nuts, and washers including their respective part numbers from the parts list are provided in the chapter “Product contents”. The numbers provided in the figures of this chapter also refer to the “No.” category on the parts list. In addition, you will find an overview in the section „Screws“ of the screws and nuts needed in each step to assemble the device.
- Use the supplied tools (16+45) for tightening the screws and cap nuts.

Screws

In the following picture you can see the fastening material needed to assemble the device:

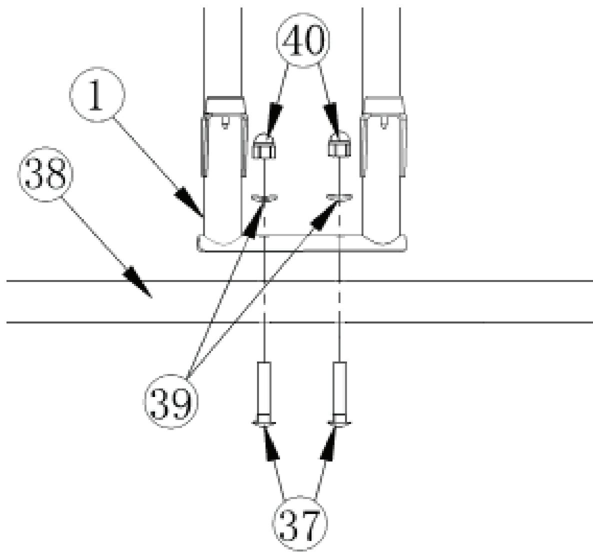


Step 1: : Mounting the base on the base crossbar



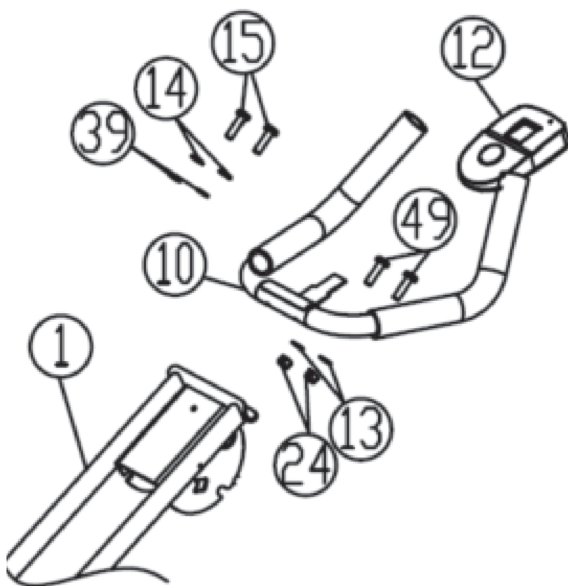
Screw the base (28) onto the base crossbar (44) using the square neck screws (37), the curved washers (39), and the cap nuts (40).

Step 2: Mounting the main frame on the rear crossbar



Screw the main frame (1) onto the rear crossbar (38) using the square neck screws (37), the curved washers (39), and the cap nuts (40).

Step 3: Mounting the handle bar and connecting the workout computer

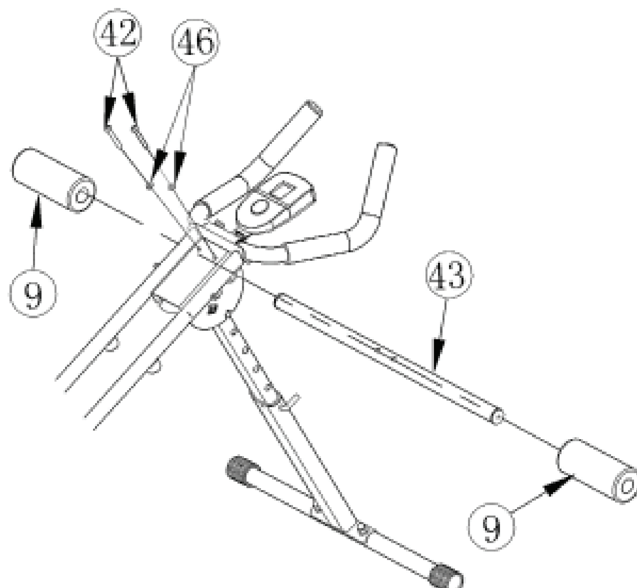


Screw the handle bar (10) onto the main frame (1) using the curved washers (39), the spring washers (14) and the hexagon socket screws (15). Then, under the handle bar, secure the connection using the nylon nuts (24), the washers (13) and the bolts (49).

Mount the workout computer (12) on the designated receptacle on the main frame (1).

Connect the cord of the computer and the cord of the main frame using the plug connection.

Step 4: Mounting the front crossbar on the main frame

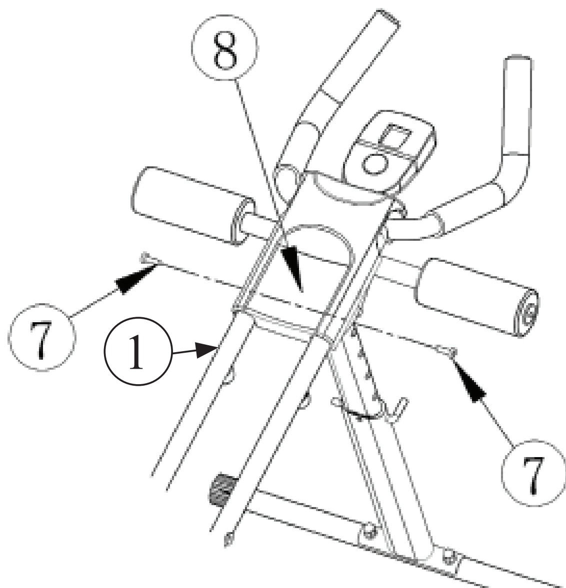


Push the front crossbar (43) through the space under the main frame (1).

Insert the o-rings (46) and then the hexagon socket screws (42) into the holes on the main frame.

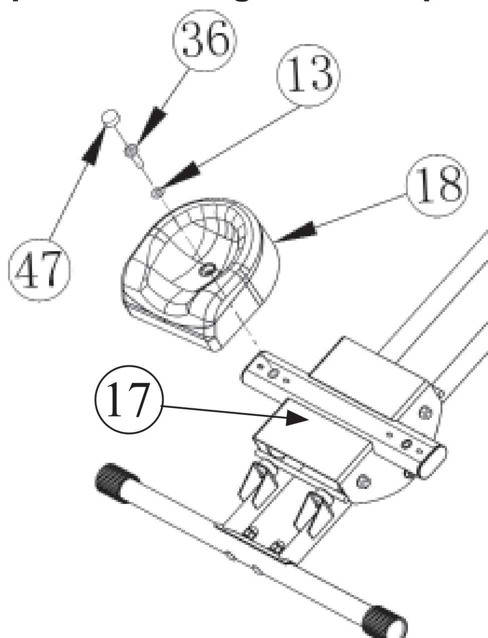
Attach the foam pads (9) on the arm rests on the front crossbar (43).

Step 5: Mounting the cover on the main frame



Secure the main frame cover (8) on the main frame (1) with the short crosshead screws (7).

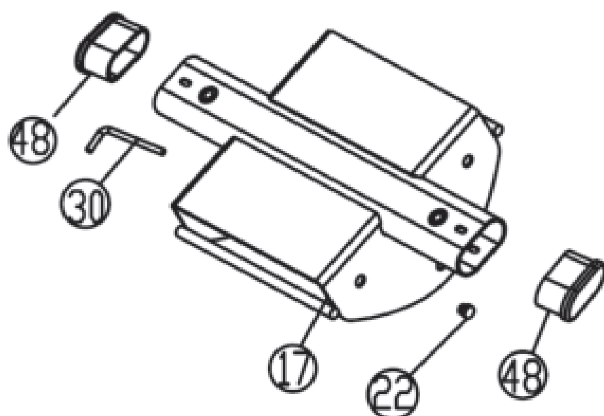
Step 6: Attaching the knee pads



Screw the two knee pads (18) onto the sledge (17) using the washers (13), the hexagon socket screws (36).

Place the screw covers (47) over the hexagon socket screws in order to cover the screws.

Step 7: Releasing/securing the sledge

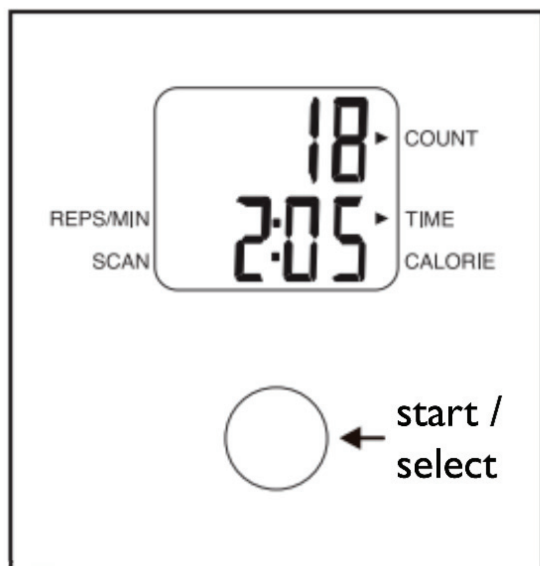


Please note: prior to use remove the safety pin (30) from the sledge (17) in order to release it. After use, put the safety pin back in order to secure it to the mainframe.

Overview of functions

Scan	Data on the functions **Time**, **Calorie**, and **Reps/Min** are alternately shown in the Scan mode.
Time	Displays the time you have spent on your workout.
Count	Displays the number of reps you have performed on the sledge.
Calorie	Displays the number of calories burnt during your workout.
Reps/Min	Shows you the average number of reps per minute.

Operating the workout computer



1. The display will turn on as soon as you press the start/select button or when you move the sledge with the knee pads.
2. Select one of the functions **Scan**, **Time**, **Calorie** or **Reps/Min** by repeatedly pressing the start/select button until a corresponding arrow appears on the display indicating which function you have selected. If you select one of the functions, only the corresponding function data and number of reps (**Count**) will be displayed. If you select **Scan**, data on **Time**, **Calorie**, and **Reps/Min** will also be alternately shown to you in addition to the number of reps (**Count**).

: time automatically runs while you workout and automatically stops as soon as the sledge has been stationary for a few seconds. The word “Stop” will appear on the display. The clock will automatically continue to run if you resume your workout.

4. The display will automatically turn off after a few minutes if the workout is not continued. Your data will also remain saved when the display shuts off.
5. If you would like to reset the saved data to zero, push and hold the start/select button once for a prolonged period until all data displayed is reset to zero.

Use

Before your workout



You should generally perform warm-up exercises before any athletic activity. Warm-up exercises stimulate and improve all physical and psychological performance aspects. The risk of injury is also reduced. The following exercises will warm up large muscle groups through movement.

Jogging

Run on the spot or through the room in a relaxed manner for approximately 5-10 minutes. Alternate with a few turning and hopping jumps in between running.

Workout



ATTENTION!

- ❐ Each time before using the device, check to make sure that it is correctly assembled, that the base has been correctly set up, and that the safety pin has been inserted in order to secure the angle of incline!
- ❐ Each time before using the device, check for wear and tear. Pay particular attention to wearing parts such as the stoppers (4+5) and safety pins (30).

- ❒ Immediately stop your workout if you feel weak or dizzy. In the event of nausea, pain in the chest or limbs, heart palpation or other symptoms, please immediately contact a physician.
- ❒ Take adequate breaks between workouts.
- ❒ Wear suitable clothing for your workout (e.g. a track suit). It is important that your clothing is comfortable and breathable.
- ❒ Never workout on a full stomach. Do not eat at least one hour before and after your workout.
- ❒ Risk of injury! Do not workout if you are already tired and exhausted.
- ❒ Always remember that the body needs plenty of liquids when performing physical activity. You should definitely satisfy the body's need for liquids.
- ❒ Always perform warm-up exercises before beginning your workout (see chapter "Before your workout") in order to minimise the risk of injury.
- ❒ After your workout, always perform stretching exercises (see chapter "After your workout") in order to slowly bring your cardiovascular system back down to a normal level.



- Always remember that your workout can greatly benefit your health if you follow the most important rules. The goal is not to perform a few exercises in a hurry, but to work out regularly over the long term.
- You can adjust the angle of incline of the main frame to increase the difficulty.

1. Assemble the device (see chapter "Before first use", section "Assembling the device").
2. Insert a battery in the workout computer (see chapter "Before first use", section "Inserting/changing the battery").
3. If you have not already done so, straighten the base and set up the device in a suitable area. Make sure that the base has securely locked into place before getting on the device.
4. Set the workout computer as described in the chapter "Operating the workout computer".
5. Adjust the angle of incline for the base and secure it with the safety pin. **Please note: Increasing the angle of incline will increase the difficulty of your workout. We recommend that beginners set a flat angle of incline and gradually increase the level of difficulty.**



6. Kneel on the knee pads, use your arms to support yourself on the padded arm rests and hold onto the handles.



7. Now pull your knees to your body repeatedly and exercise the muscles of your abdomen, legs, arms, back, and buttocks at the same time.

After your workout



Perform the following stretching exercises after every workout.

<u>Calves</u>



1. Lean on a wall with both hands.
2. Position your right leg to the front and bend it while keeping the left leg stretched.
3. Slowly push your left heel all the way down to the floor. Hold this position for approximately 15 to 20 seconds.
4. Change the position of your legs and repeat the exercise.

<u>Front thighs</u>



1. Lean on a wall with your right hand.
2. Hold your ankle with your left hand and pull your left foot up to your buttocks as shown in the figure.
3. Hold this position for approximately 15 to 20 seconds.
4. Repeat this exercise for the other leg.

<u>Sides</u>



1. Stand up straight.
2. Position your left arm behind your head.
3. Take hold of your left elbow with your right hand.
4. Gently pull your elbow to the right and at the same time, also bend your upper body to the right in a straight line. Do not bend your hips in the process.
5. Hold this position for approximately 15 to 20 seconds.
6. Repeat the exercise for the other side.

Back



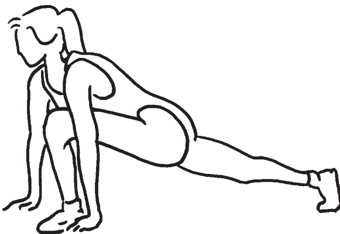
1. Lay down flat on your back.
2. Cross your right leg over the left one as shown in the figure.
3. Carefully push your right knee towards the floor. Make sure that your shoulders stay on the floor.
4. Hold this position for approximately 15 to 30 seconds.
5. Repeat this exercise for the other side.

Inside of thighs



1. Sit on the floor.
2. Take hold of your heels and push the soles of your feet together.
3. With your back stretched, bend forward slightly and push your knees towards the floor.
4. Hold this position for approximately 15 to 30 seconds.

Entire leg



1. Assume a squatting position and place your hands flat on the floor next to your feet in a parallel position.
2. Stretch your right leg to the back as shown in the figure. Make sure that the front foot is at a right angle to your shin.
3. Attempt to keep your back leg stretched without the knee touching the floor.
4. Hold this position for approximately 15 to 30 seconds.
5. Repeat this exercise for the other leg.

Shoulders/back



1. Sit on the floor with your legs crossed and back straight.
2. Clasp your hands and stretch them over your head with your arms stretched out.
3. Keep your back straight and look straight ahead.
4. Hold this position for approximately 15 to 30 seconds.

Cleaning and storage



ATTENTION!

- ❐ Do not spray any cleaners directly on the device.
- ❐ Never move the device if the safety pin has been removed or if any screws are loose!
- ❐ When cleaning, do not use any scouring or abrasive cleaners. They could damage the surface.

Cleaning

Only use a damp cloth and mild rinsing agent to clean the device.

Storage

- Store the device in a dry place.
- You can fold up the base for compact storage. To do so, lift the device by the arm rests, pull the base out of its locked position and fold it down.

Technical data

Model:	HP12528A
Product number:	Z 02678
Maximum user weight:	100 kg
Net weight:	9.6 kg
Expanded size:	1195 x 545 x 700 mm
Collapsed size:	1330 x 190 x 545 mm
<u>Workout computer</u>	
Model:	KE95898
Voltage supply:	1.5 volt DC, (1x 1.5 V battery, type AA)



This training equipment is in compliance with EN957 part 2 class H (H = domestic).

Disposal



The packaging material can be recycled. Dispose of the packaging in an environmentally-friendly manner and make it available for the recyclable material collection-service.



Dispose of the device in an environmental-friendly manner. The device does not belong in the household garbage. Dispose of it at a recycling centre for old electrical and electronic appliances. For more information, please contact the local administration in your community.



The battery must be removed and disposed of separately before disposing of the device. To protect the environment, batteries and storage batteries may not be disposed of together with normal household waste. Instead they must be turned in at collection points. Also be sure to observe applicable legal regulations on battery disposal.

Customer Service Department / Importer:

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Germany
Tel.: +49 38851 314650 *)

*) Calls subject to a charge.

Sommaire

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions pour l’achat notre appareil de fitness .

Avant d’utiliser pour la première fois l’appareil, veuillez lire attentivement ce mode d’emploi et le conserver précieusement. Si vous cédez l’appareil à un tiers, veuillez également lui remettre ce mode d’emploi. Le fabricant et l’importateur déclinent toute responsabilité si les indications de ce mode d’emploi ne sont pas respectées !

Dans le cadre du développement permanent, nous nous réservons le droit de modifier à tout moment le produit, l’emballage ou les documents fournis.

Pour toute question, contactez le service après-vente à partir de notre site Internet :

www.service-shopping.de

Signification des symboles contenus dans ce mode d’emploi



Toutes les consignes de sécurité sont marquées de ce symbole. Veuillez lire attentivement et entièrement ces consignes et tenez-vous en aux consignes de sécurité pour éviter les dommages corporels et matériels.



Tous les conseils et recommandations sont caractérisés par ce symbole.

Utilisation adéquate

- L'appareil est destiné à muscler le ventre, le dos, les bras, les jambes et les fesses.
- Cet appareil n'est pas destiné à un usage thérapeutique !
- Le poids maximum autorisé pour l’utilisateur est de 100 kg.
- L'appareil convient uniquement à une utilisation dans des locaux fermés.
- L’appareil est destiné à un usage en privé, pas pour une utilisation commerciale.
- Utiliser l’appareil uniquement comme décrit dans le mode d’emploi. Toute autre utilisation est considérée comme contraire aux dispositions.
- Sont exclus de la garantie tous les défauts causés par une manipulation non appropriée, par un dommage ou par des tentatives de réparation par un tiers. Ceci est aussi valable pour l’usure normale.

Consignes de sécurité



Risques de blessure

- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil et du matériel d'emballage. Il y a risque de blessure et d'asphyxie !
- Tenir hors de la portée des enfants. Cet appareil est réservé aux adultes et ne convient pas aux enfants.

- ❐ Cet appareil n’est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités sensorielles ou mentales restreintes ou ayant un manque d’expérience et/ou un manque de connaissance, sauf si elles sont surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou si elles ont reçu de cette personne des instructions pour utiliser l’appareil. Les enfants doivent être surveillés pour s’assurer qu’ils ne jouent pas avec l’appareil.
- ❐ N'utilisez pas l’appareil s'il est endommagé.
- ❐ Avant d'utiliser l'appareil, échauffez-vous suffisamment (voir chapitre « Avant l'entraînement »).
- ❐ Commencez les exercices lentement et augmentez l’intensité uniquement petit à petit. Nous attirons expressément l'attention sur le fait que vous pouvez subir des dommages sur la santé si l'utilisation de l'appareil n'est pas correcte et si l'entraînement est excessif. N’exagérez pas et ne vous surestimez pas.
- ❐ L’appareil ne pourra être utilisé que par une seule personne à la fois.
- ❐ Si, au niveau de la santé, vous faites partie d’un groupe à risque, ou si vous n’avez pas pratiqué de sport pendant une longue période, si vous avez des problèmes cardiaques, de circulation sanguine ou orthopédiques, veuillez consulter un médecin avant l’utilisation de l’appareil. Si nécessaire, déterminez avec lui un programme d’entraînement.
- ❐ Les femmes enceintes ne pourront pas utiliser l’appareil ou seulement après s’être entretenues avec leur médecin.
- ❐ Interrompez immédiatement l’entraînement si vous ressentez des faiblesses ou des étourdissements. En cas de malaise, de douleur abdominale ou dans les articulations, de tachycardie ou d’autres symptômes, veuillez vous adresser immédiatement à un médecin.
- ❐ Faites en sorte que la pièce d'entraînement soit bien aérée pendant les exercices.
- ❐ Ne vous entraînez pas directement après un repas ou après consommation d'alcool.
- ❐ Pendant l’entraînement, portez des vêtements appropriés ainsi que des chaussures de sport antidérapantes. N’utilisez pas l’appareil sans vêtements.
- ❐ Veillez à ce que vos habits ne soient pas trop amples pour qu'ils ne se coincent pas dans des parties mobiles de l’appareil.
- ❐ Si vous avez des cheveux longs, attachez-les impérativement avant l'entraînement pour qu'ils ne puissent pas se prendre dans l'appareil ! Enlevez tous vos bijoux.



La manipulation des piles

- ❐ Avant de mettre la pile, vérifiez si les contacts dans l'appareil et sur la pile sont propres et, si nécessaire, nettoyez-les.
- ❐ N'utilisez que le type de pile indiqué dans les données techniques (voir chapitre « Données techniques »).
- ❐ Lors du remplacement de la pile, veuillez respecter la polarité (+/–).
- ❐ Retirez la pile de l'appareil lorsqu'elle est usée ou si vous n'utilisez pas l'appareil durant une longue période. Ainsi vous évitez les dommages causés par les piles qui coulent.

- ❒ Retirez immédiatement de l’appareil les piles qui coulent. Nettoyez les contacts avant de mettre une pile neuve.
- ❒ La pile ne doit pas être rechargée ni réactivée par d'autres moyens, elle ne doit pas être démontée ni jetée dans le feu, dans des liquides ni encore court-circuitée.

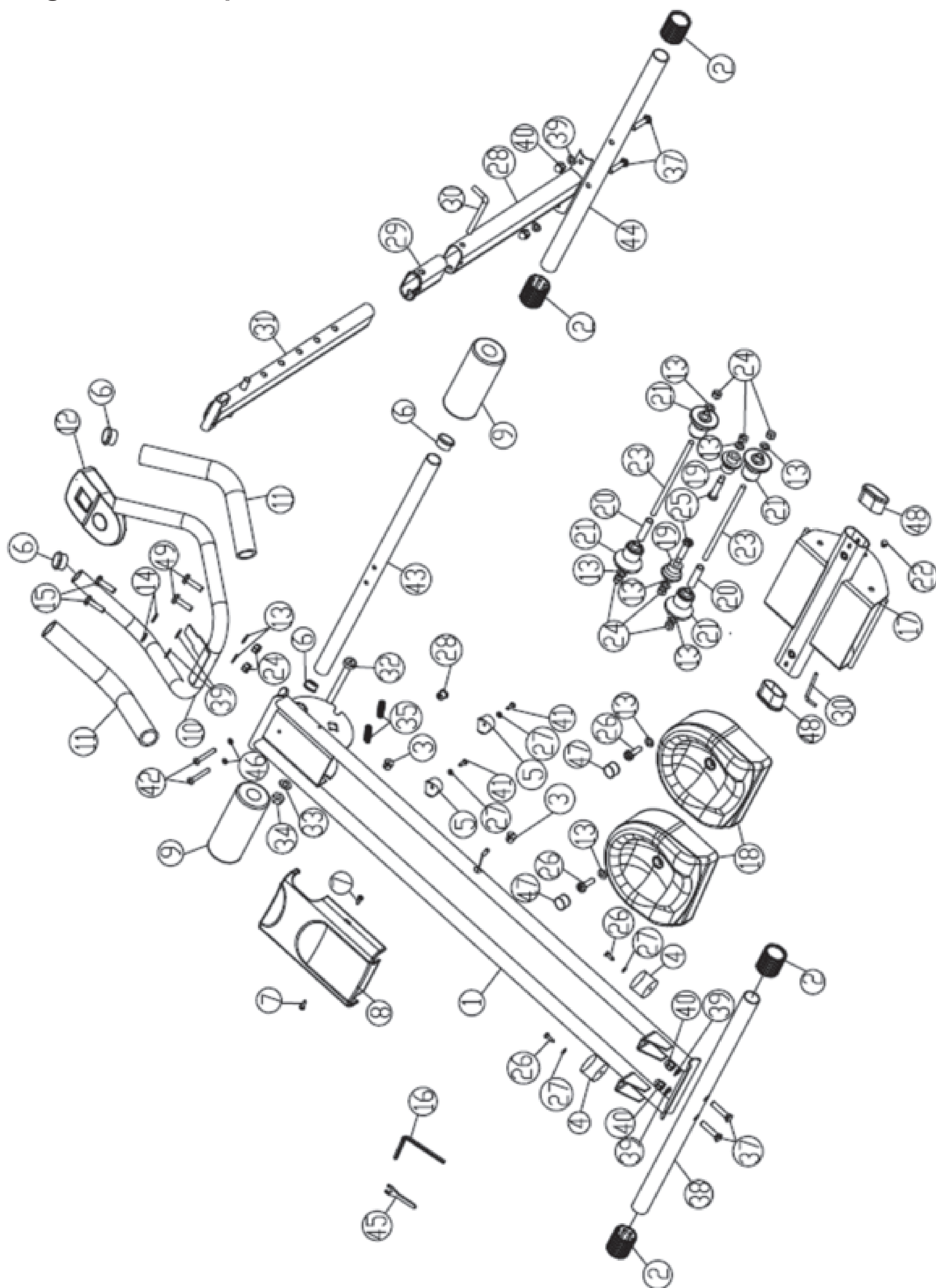


Remarques sur l'utilisation

- ❒ Avant chaque utilisation, vérifiez régulièrement si l’appareil et les accessoires ne sont ni endommagés ni usés. L’appareil ne doit plus être utilisé s’il présente des dommages visibles.
- ❒ Attention ! Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être respecté que si ce dernier subit un contrôle régulier des éventuels dommages. Pour cette raison et dans l'intérêt de votre propre sécurité, avant chaque mise en service, vérifiez si l'appareil présente des dommages (fissures, trous, vis desserrées etc.). Les pièces défectueuses doivent être immédiatement remplacées par un professionnel. Ne plus utiliser l’appareil avant qu’il ne soit réparé.
- ❒ Si l’appareil est défectueux, n’essayez pas de le réparer par vous-même. En cas de dommages, veuillez contacter le service clientèle ou un professionnel.
- ❒ Utilisez l’appareil uniquement s’il est correctement assemblé.
- ❒ Veillez à ce que la tige de sûreté pour bloquer la hauteur du pied soit complètement insérée et ne dépasse pas pour éviter de vous y accrocher.
- ❒ Utilisez uniquement les accessoires fournis.
- ❒ N’exposez pas l’appareil à des températures extrêmes, à de fortes variations de température, au rayonnement direct du soleil ou à l’humidité.
- ❒ Laissez suffisamment de place autour de de l’appareil (1 mètre au minimum) pour que vous ne soyez pas gêné pendant l’entraînement.
- ❒ Placez l'appareil sur une surface plate. Recouvrez les sols délicats (stratifiés, parquets etc.), si nécessaire avec un tapis de protection de sol antidérapant.
- ❒ Rangez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux.

Contenu de la livraison et Vue générale

Vue générale des parties



Liste de pièces

N°	Dénomination	Quantité	Spécification
1	châssis principal	1	
2	capuchon	4	
3	bouchon	2	
4	bloqueur du bas	2	
5	bloqueur du haut	2	
6	cache de tube	4	
7	vis cruciforme	2	ST 4,0 x 16 mm
8	protection du châssis principal	1	
9	rembourrage en mousse pour les appuis-bras	2	
10	barre poignée	1	
11	poignée en mousse	2	
12	ordinateur d'entraînement	1	incl. câble de connexion
13	rondelle	10	M8
14	rondelle élastique	2	M8
15	vis BTR	2	M8 x 40 mm
16	clé BTR	1	
17	chariot	1	
18	repose genoux	2	
19	petite roulette du chariot	2	
20	douille	2	
21	grande roulette du chariot	4	
22	électro-aimant	1	
23	broche à billes	2	M8 x 183 mm
24	écrou en nylon	8	M8
25	vis BTR	2	M8 x 45 mm
26	vis cruciforme	2	M5 13 mm
27	rondelle	4	Ø 5,5 x Ø 10 x1,0
28	pied	1	
29	petite tube au pied	1	
30	tige de sûreté	2	Ø 8
31	barre perforée pour régler la hauteur du pied	1	
32	tige à six pans	1	M10 x 93 mm

33	rondelle	1	Ø 10,4 x Ø 20 x 1,5
34	écrou en nylon	1	M10
35	ressort	2	
36	vis BTR	2	M8 x 30 mm
37	boulons à tête bombée	4	M8 x 40 mm
38	barre transversale du châssis principal	1	
39	rondelle incurvée	6	M8
40	écrou borgne	4	M8
41	vis cruciforme	2	ST 5,0 x 20 mm
42	vis BTR	2	M6 x 50 mm
43	appuis-bras	1	
44	barre transversale du pied	1	
45	clé à vis pour visser les écrous borgnes	1	
46	joint torique	2	P6
47	cache-vis	2	Ø20 x 8
48	cache de tube	2	
49	vis	2	M 8 x 20 mm

Avant la première utilisation

Avant de pouvoir utiliser l'appareil, vous devez :

- Déballer l'appareil,
- placer les piles dans le cardiofréquencemètre,
- assembler l'appareil.

Déballer l'appareil



ATTENTION !

❒ Tenez les enfants et les animaux éloignés du matériel d'emballage. Il y a risque d'asphyxie !

Déballez toutes les parties et vérifiez si la livraison est complète (voir chapitre « Contenu de la livraison et Vue générale ») et si elle comporte des dommages de transport. Si les composants comportaient des dommages, ne les utilisez pas (!) mais contactez notre service après-vente.

Mettre en place/remplacer la pile

Pour le fonctionnement du cardiofréquencemètre, vous avez besoin d'une pile de 1,5 Volt de type AA.

1. Ouvrez le compartiment à pile au dos du cardiofréquencemètre.
2. Placez la pile. En mettant la pile, veillez à la bonne polarité (+/-).
3. Remplacez la pile lorsque l'affichage de l'écran faiblit.

Assemblage



ATTENTION !

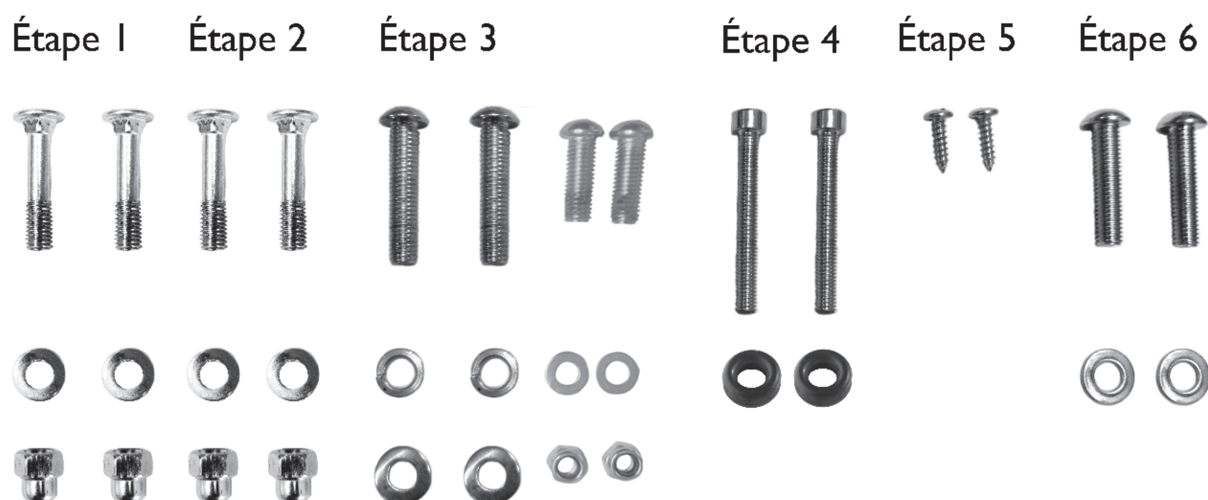
❐ Posez l'appareil sur une surface appropriée avec suffisamment d'espace autour.

❐ Avant l'assemblage, pour protéger les sol, étendez une couverture ou une bâche.

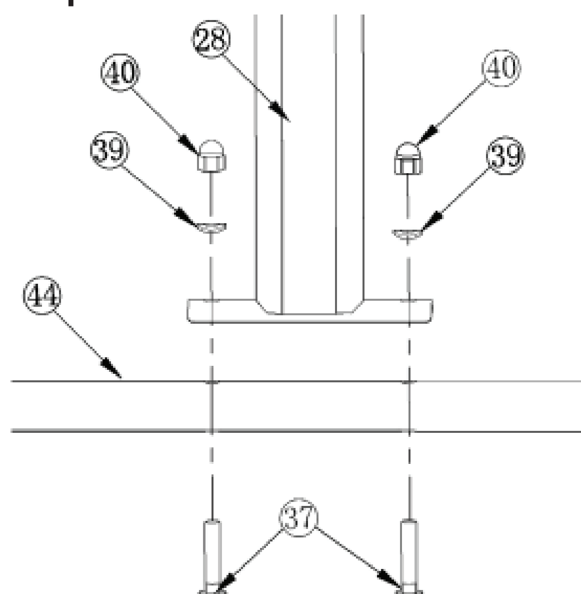
- Pour simplifier l'assemblage, au chapitre « Contenu de la livraison et Vue générale » se trouve une liste des pièces et une vue générale des vis, écrous et rondelles utilisées avec le numéro de pièce correspondant à la liste de pièces. L'indication du numéro dans les photos de ce chapitre se réfère à la catégorie « N° » de la liste de pièces. En plus, se trouve dans ce chapitre dans la section « Vis » une vue d'ensemble des vis, écrous et rondelles necessaires à chaque étape pour assembler l'appareil.
- Notices: Utilisez les outils fournis (16+45) pour visser les vis et les écrous borgnes.

Vis

L'illustration suivante montre les vis nécessaires pour assembler l'appareil:

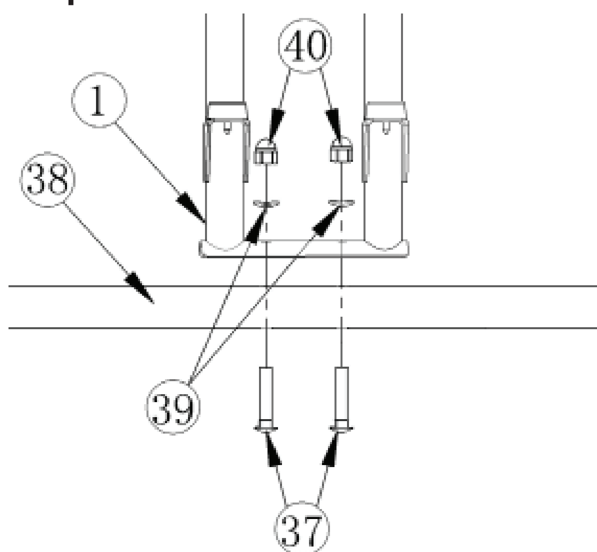


Étape 1 : Fixer la barre transversale du pied



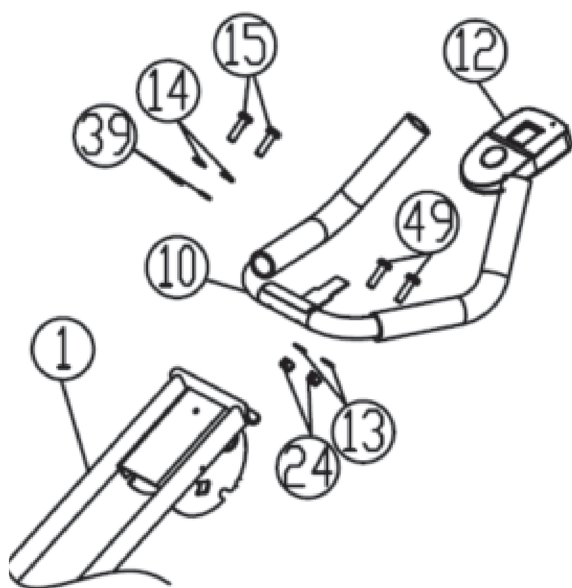
Vissez la barre transversale (44) à l'aide des boulons à tête bombées (37), des rondelles incurvées (39) et des écrous borgnes (40) sur le pied (28).

Étape 2 : Fixer la barre transversale du châssis principal



Vissez la barre transversale (38) à l'aide des boulons à tête bombées (37), des rondelles incurvées (39) et des écrous borgnes (40) sur le châssis principal (1).

Étape 3 : Fixer la poignée et raccorder le cardiofréquencemètre

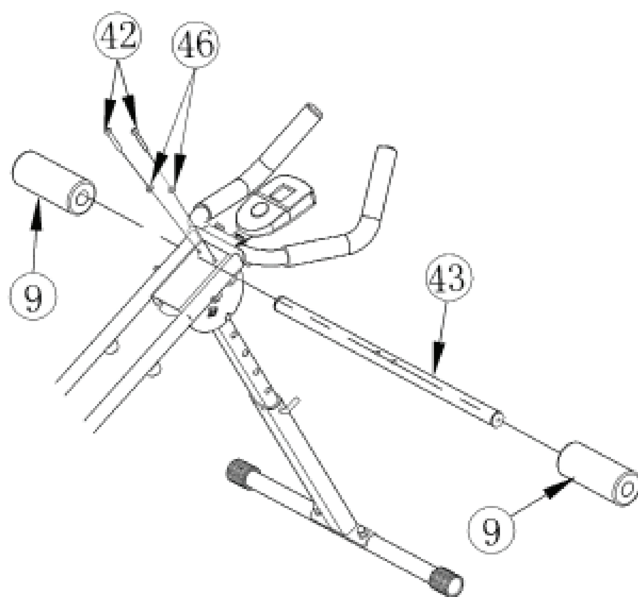


Vissez la barre poignée (10) à l'aide des vis BTR (15), de la rondelle incurvée (39) et de la rondelle élastique (14) sur le châssis principal (1). Ensuite, fixez la connexion vers las bas de la barre poignée à l'aide des vis (49), les écrous en nylon (24) et les rondelles (13).

Branchez le cardiofréquencemètre (12) sur le support prévu à cet effet sur le châssis principal (1).

Branchez les câbles sur l'ordinateur et le châssis principal à l'aide du connecteur.

Étape 4: Placer les appuis-bras

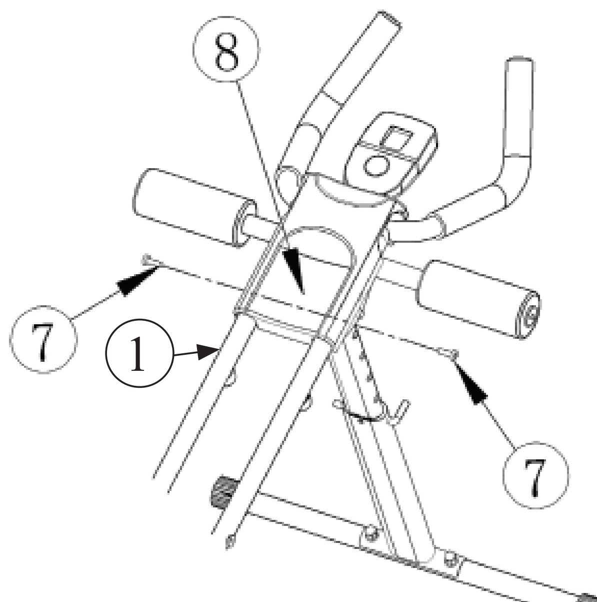


Introduisez les appuis-bras (43) dans l'ouverture du châssis principal (1).

Vissez les appuis-bras à l'aide des vis BTR (42) et les joints toriques (46) sur le châssis principal.

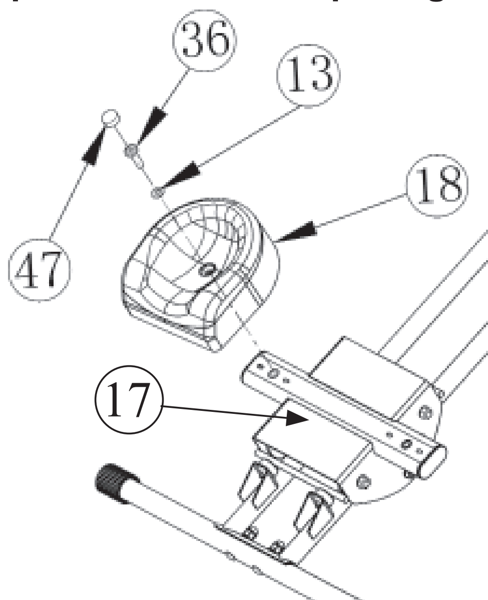
Placez le rembourrage en mousse (9) sur les appuis-bras (43).

Étape 5 : Placer la protection sur le châssis principal



Fixez la protection du châssis principal (8) à l'aide des vis cruciformes (7) sur le châssis principal (1).

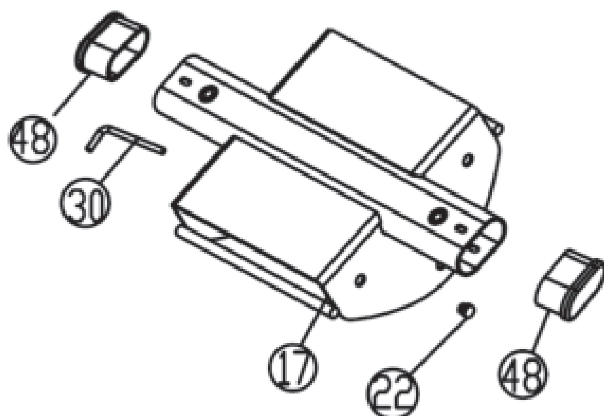
Étape 6 : Placer les repose genoux



Vissez les deux repose genoux (18) à l'aide des vis BTR (36) et les rondelles (13) sur le chariot (17).

Couvrez les vis BTR avec les cache-vis (47).

Étape 7: Fixer/relâcher le chariot

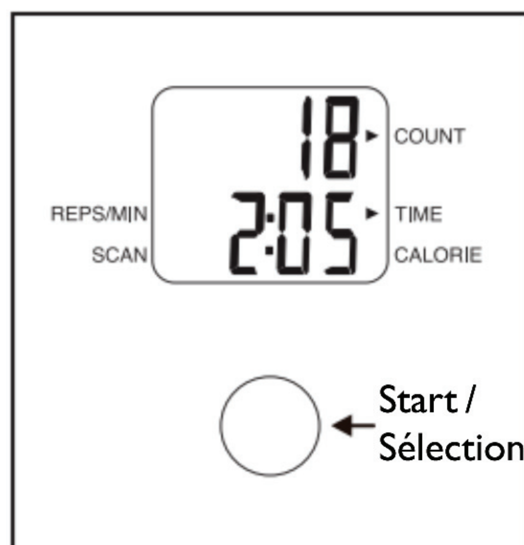


Remarque: Avant l'utilisation enlevez le tige de sûreté (30) pour relâcher le chariot (17). Après l'utilisation fixez le chariot de nouveau avec l'aide du tige de sûreté.

Vue générale du fonctionnement

Scan	En mode Scan, vous affichez par alternance les données des fonctions **Time**, **Calorie** et **Reps/Min**.
Time (temps)	Vous indique le temps passé à vous entraîner.
Count (quantité)	Vous indique le nombre de répétitions que vous avez effectuées avec le chariot.
Calorie (calories)	Vous indique le nombre de calories que vous avez consommées durant l'entraînement.
Reps/Min (répétitions/minute)	Vous indique la quantité moyenne de répétitions par minute.

Manipuler le cardiofréquencemètre



1. L'écran s'allume dès que vous appuyez sur la touche Start/Sélection ou que vous déplacez le chariot avec les coussins de genoux.
2. Sélectionnez une des fonctions **Scan**, **Time**, **Calorie** ou **Reps/Min** en appuyant plusieurs fois sur la touche Start/Sélection jusqu'à ce qu'une flèche correspondante vous indique quelle fonction vous avez choisie. Lorsque vous avez choisi une des fonctions, les données correspondantes de la fonction et le nombre de vos répétitions (**Count**) s'affichent. Si vous avez sélectionné **Scan**, il s'affiche par alternance en plus du nombre de vos répétitions (**Count**) les données **Time**, **Calorie** et **Reps/Min**.
3. Pendant l'entraînement, la montre fonctionne avec votre temps d'entraînement et s'arrête automatiquement dès que le chariot ne se déplace pas pendant une seconde. Le mot « Stop » s'affiche sur l'écran. Le temps continue de s'écouler lorsque vous reprenez l'entraînement.
4. Au bout de quelques minutes, l'écran s'éteint automatiquement si l'entraînement n'est pas poursuivi. Vos données restent mémorisées lorsque l'écran s'éteint.
5. Si vous souhaitez remettre vos données mémorisées sur zéro, appuyez une fois longtemps sur la touche Start/Sélection jusqu'à ce que les données soient remises à zéro.

Utilisation

Avant l'entraînement



L'échauffement doit toujours faire partie de toute activité sportive. De ce fait, tous les composants physiques et psychiques des performances sont stimulés et améliorés. De plus, le risque de blessure est minimisé.

Exemple d'échauffement

Courez environ 5 à 10 minutes de manière décontractée sur place ou dans la pièce. De temps en temps, alternez avec quelques sauts et quelques extensions genoux.

Entraînement



ATTENTION !

- ❐ Avant chaque utilisation, vérifiez si l'appareil est correctement assemblé, si le pied est correctement place et si la tige de sûreté pour bloquer l'angle d'inclinaison est en place !
- ❐ Avant chaque utilisation, inspecter l'appareil pour détecter les signes d'usure. Veuillez à contrôler des pièces d'usure comme des bloqueurs (4+5) ou le tige de sûreté pour bloquer la hauteur du pied (30) en particulier.
- ❐ Interrompez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des faiblesses ou des étourdissements. En cas de malaise, de douleur abdominale ou dans les articulations, de tachycardie ou d'autres symptômes, veuillez vous adresser immédiatement à un médecin.
- ❐ Faites suffisamment de pauses entre les modules d'entraînement.
- ❐ Pour vous exercez, portez des vêtements appropriés (p. ex. un survêtement). Il est important que les vêtements soient agréables et laissent passer l'air.
- ❐ Évitez de manger 1 heure avant et après l'entraînement.
- ❐ Risque de blessure ! Ne vous entraînez pas si vous êtes déjà fatigué ou épuisé.
- ❐ N'oubliez pas que votre corps a besoin d'eau lors d'une activité sportive. Veillez à bien vous hydratez.
- ❐ Avant de commencer l'entraînement, vous devrez toujours faire un échauffement (voir chapitre « Avant l'entraînement ») pour minimiser le risque de blessure.
- ❐ Après l'entraînement, effectuez toujours des étirements (voir chapitre « Après l'entraînement ») pour remettre la circulation sanguine à son niveau normal.



- Pensez toujours que l'entraînement n'est bénéfique à votre santé que si vous respectez les règles les plus importantes. Il ne s'agit pas de faire rapidement quelques exercices, mais de s'entraîner à long terme et régulièrement.
- Pour augmenter le degré de difficulté, vous pouvez régler l'angle d'inclinaison du châssis principal.

1. Assemblez l'appareil (voir chapitre « Avant la première utilisation », paragraphe « Assembler l'appareil »).
2. Placez une pile dans le cardiofréquencemètre (voir chapitre « Mettre en place/remplacer les piles », paragraphe « Placer/remplacer la pile »).

3. Si ceci n'a pas encore été fait, réglez le pied et placez l'appareil dans un endroit approprié. Veillez à ce que le pied soit bien enclenché avant de monter sur l'appareil.
4. Réglez le cardiofréquencemètre comme décrit au chapitre « Manipuler le cardiofréquencemètre ».
5. Réglez l'angle d'inclinaison du pied et bloquez-le avec la tige de sûreté. **Attention : Plus l'angle d'inclinaison est fort plus l'entraînement est difficile. Nous recommandons aux débutants de régler un angle d'inclinaison plat et d'augmenter les difficultés peu à peu.**



6. Agenouillez-vous sur les repose genoux, appuyez-vous avec les bras sur les appuis-bras rembourrés et maintenez fermement les poignées.



7. Repliez plusieurs fois les genoux vers le corps pour muscler le ventre, les jambes, les bras et les fesses en même temps.

Après l'entraînement



Effectuez les exercices d'étirement suivants après chaque entraînement.

Mollets



1. Mettez-vous en appui sur les deux mains contre un mur.
2. Tendez la jambe droite devant vous et pliez-la pendant que la jambe gauche reste tendue.
3. Appuyez lentement le talon gauche sur le sol.
   Maintenez cette position pendant environ 15 à 20 secondes.
4. Changez de jambe et répétez l'exercice.

Avant de la cuisse



1. Mettez-vous en appui avec la main droite contre un mur.
2. Avec la main gauche saisissez le pied et tirez sur le pied gauche vers les fesses comme indiqué sur la photo.
3. Maintenez cette position pendant environ 15 à 20 secondes.
4. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.

Côtés



1. Redressez-vous.
2. Mettez le bras gauche derrière la tête.
3. Saisissez votre coude gauche avec la main droite.
4. Tirez votre coude légèrement vers la droite et pliez en même temps le haut du corps dans une ligne droite vers la droite. Ne pliez pas les hanches.
5. Maintenez cette position pendant environ 15 à 20 secondes.
6. Répétez cet exercice pour l'autre côté.

Dos



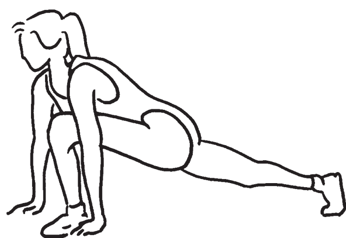
1. Allongez-vous à plat sur le dos.
2. Comme sur l'illustration, mettez la jambe droite sur la gauche.
3. Lentement, appuyez le genou droit en direction du sol. Veillez à ce que les épaules restent au sol.
4. Maintenez cette position pendant environ 15 à 30 secondes.
5. Répétez cet exercice pour l'autre côté.

Intérieur de la cuisse



1. Asseyez-vous au sol.
2. Positionnez vos pieds l'un contre l'autre en positionnant talon contre talon, plante du pied jusqu'aux orteils.
3. Pliez-vous légèrement vers l'avant avec le dos tendu et appuyez les genoux vers le sol.
4. Maintenez cette position pendant environ 15 à 30 secondes.

Toute la jambe



1. Accroupissez-vous et posez les mains parallèlement aux pieds à plat sur le sol.
2. Tendez la jambe droite vers l'arrière comme sur l'illustration. Veillez à ce que le pied de devant soit perpendiculaire au tibia.
3. Essayez de maintenir la jambe arrière tendue sans que le genou ne touche le sol.
4. Maintenez cette position pendant environ 15 à 30 secondes.
5. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.

Épaules/Dos



1. Asseyez-vous en tailleur sur le sol en tenant le dos droit.
2. Joignez les mains et étirez-les, bras tendus, au-dessus de la tête.
3. Maintenez le dos droit en regardant droit devant vous.
4. Maintenez cette position pendant environ 15 à 30 secondes.

Nettoyage et rangement



ATTENTION !

❒ Ne pulvérisez aucun détergent directement sur l’appareil.

❒ Ne déplacez jamais l'appareil lorsque les tiges de sûreté sont enlevées ou si les vis sont desserrées !

❒ Pour le nettoyage, n’utilisez aucun détergent agressif ou abrasif. Ceux-ci pourraient endommager les surfaces.

Nettoyage

Nettoyez l'appareil toujours et uniquement avec un chiffon humide et du liquide vaisselle doux.

Rangement

- Rangez l’appareil dans un endroit sec.
- Le pied se repli pour un rangement plus facile : soulevez l’appareil puis par les appuis-bras et tirez le pied afin de le rabattre.

Données techniques

Modèle :	HP12528A
N° réf. :	Z 02678
Poids maximum de l'utilisateur :	100 kg
Poids de l'appareil:	9,6 kg
Dimensions (assemblé):	1195 x 545 x 700 mm
Dimensions (replié):	1330 x 190 x 545 mm

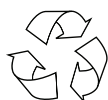
<u>Cardiofréquencemètre</u>

Modèle :	KE95898
Alimentation électrique :	1,5 Volt DC (1 pile de 1,5 V, type AA)

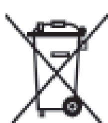


Le produit est conforme à la norme EN 957-2 Classe H (H = usage domestique)

Recyclage



Le matériel d'emballage peut être réutilisé. Il faut mettre l'emballage au rebut en respectant l'environnement et l'apporter au service de collecte de matières recyclables.



Éliminez l'appareil en respectant l'environnement. Ne le jetez pas dans les ordures ménagères. Éliminez-le dans un centre de recyclage pour les appareils électriques et électroniques usés. De plus amples informations sont à disposition auprès de votre municipalité.



Avant l'élimination de l'appareil il faut retirer la pile et l'éliminer séparément de l'appareil. Pour respecter la protection de l'environnement, les piles et accus ne doivent pas être éliminés dans les ordures ménagères normales mais elles doivent être données à des centres de récupération correspondants. Veuillez également respecter les règles légales sur l'élimination des piles.

Service après-vente / importateur :

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Allemagne
Tél. : +49 38851 314650 *)

*) Appel payant

Inhoud

Geachte klant,

We zijn blij dat u hebt gekozen voor een fitnessapparaat van onze firma.

Voordat u het apparaat voor het eerst in gebruik neemt, dient u de handleiding zorgvuldig te lezen en goed te bewaren. Als u het apparaat aan iemand anders geeft, dient u ook de handleiding te overhandigen. Producent en importeur zijn niet aansprakelijk, wanneer de gegevens in deze handleiding niet worden opgevolgd!

In het kader van de voortdurende ontwikkeling behouden we ons het recht voor, product, verpakking of bijgeleverde documenten op elk moment te wijzigen.

Mocht u vragen hebben, neem dan contact op met de klantenservice via onze website:

www.service-shopping.de

Betekenis van de symbolen in deze handleiding



Alle veiligheidsinstructies zijn met dit symbool aangeduid. Neem deze aandachtig door en houd u aan de veiligheidsinstructies om lichamelijke letsels en materiële schade te vermijden.



Tips en aanbevelingen zijn aangeduid met dit symbool.

Reglementair gebruik

- ❐ Het apparaat is bestemd voor het trainen van de buik-, rug-, arm-, been- en bilspieren.
- ❐ Dit apparaat is niet geschikt voor therapeutische doeleinden!
- ❐ Het maximaal toegelaten lichaamsgewicht van de gebruiker bedraagt 100 kg.
- ❐ Het apparaat is alleen geschikt voor het gebruik in gesloten binnenruimten.
- ❐ Het apparaat werd ontworpen voor het privégebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- ❐ Gebruik het apparaat alleen volgens de beschrijvingen in de handleiding. Elk ander gebruik geldt als onreglementair.
- ❐ De garantie dekt geen gebreken die ontstaan door verkeerd gebruik, beschadiging of reparatiepogingen. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

Veiligheidsinstructies



Verwondingsgevaren

- ❐ Houd kinderen en dieren weg van het apparaat en het verpakkingsmateriaal. Er bestaat gevaar voor verwondingen en verstikking!
- ❐ Ouders en ander toezichthouders moeten zich hun verantwoordelijkheid bewust zijn, dat door de natuurlijke speelsheid van kinderen er op situaties en gedragingen te rekenen is, voor die het trainingsapparaat niet is bedoeld.

- ❒ Wanneer u kinderen van het apparaat gebruik wilt laten maken, dient u rekening met hun mentale en lichamelijke ontwikkeling en vooral hun temperament te houden. Houd toezicht op de kinderen en vooral wijs ze op het juiste gebruik van het apparaat. Het trainingsapparaat is geen speelgod.
- ❒ Dit apparaat is niet bedoeld voor het gebruik door personen met beperkte fysieke, sensorische of mentale vaardigheden of met een gebrek aan ervaring en/of kennis, tenzij ze worden bijgestaan door een persoon die instaat voor hun veiligheid of als ze van die personen instructies kregen over het gebruik van het apparaat. Kinderen moeten onder toezicht staan, zodat wordt gegarandeerd dat ze niet met het apparaat spelen.
- ❒ Gebruik het apparaat niet, als het is beschadigd.
- ❒ Doe voldoende opwarmingsoefeningen voor het gebruik van het apparaat (zie hoofdstuk “Voor de training”).
- ❒ Start de oefeningen langzaam en voer geleidelijk aan de intensiteit ervan op. We wijzen er uitdrukkelijk op dat bij een verkeerd gebruik van het apparaat en een buitensporige training schade aan de gezondheid kan worden veroorzaakt. Overdrijf niet en overschat u niet.
- ❒ Het apparaat mag telkens slechts door een persoon tegelijk worden gebruikt.
- ❒ Behoort u op het vlak van de gezondheid tot een risicogroep of hebt u gedurende een langere tijd geen sport beoefend, hebt u hart-/bloedsomloopklachten of orthopedische problemen, consulteer dan uw arts voor het gebruik van het apparaat. Stem eventueel het trainingsprogramma met hem af.
- ❒ Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. slechts na ruggespraak met hun arts gebruiken.
- ❒ Onderbreek de training onmiddellijk wanneer u zich zwakjes of duizelig voelt. Bij misselijkheid, borstpijn of pijn aan de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen moet u onmiddellijk een arts contacteren.
- ❒ Zorg ervoor dat de trainingsruimte tijdens de training goed verlucht is.
- ❒ Train niet direct na een maaltijd of na gebruik van alcohol.
- ❒ Draag bij de training gemakkelijke kleding en schoenen met antislipzool. Gebruik het apparaat niet als u niet aangekleed bent.
- ❒ Zorg ervoor dat uw kleding niet te wijd is zodat ze niet klem raakt in de beweeglijke delen van het apparaat.
- ❒ Als u lang haar heeft, dient u het voor de training zeker op te binden, zodat u niet in het apparaat verstrikt kunt raken. Doe alle sieraden uit.



De juiste hantering van batterijen

- ❒ Controleer voor de plaatsing van de batterij of de contacten in het apparaat en aan de batterij schoon zijn en reinig ze eventueel.
- ❒ Gebruik alleen het in de technische gegevens vermelde batterijtype (zie hoofdstuk “Technische gegevens”).
- ❒ Let bij de vervanging van de batterij op de polariteit (+/-).

- ❒ Neem de batterij uit het apparaat als deze is verbruikt of als u het apparaat gedurende een langere periode niet gebruikt. Zo vermijdt u schade die kan ontstaan door een lekkende batterij.
- ❒ Neem lekkende batterijen direct uit het apparaat. Reinig de contacten alvorens een nieuwe batterij te plaatsen.
- ❒ De batterij mag niet met andere middelen geladen of gereactiveerd, niet gedemonteerd, in het vuur geworpen, in vloeistoffen ondergedompeld of kortgesloten worden.

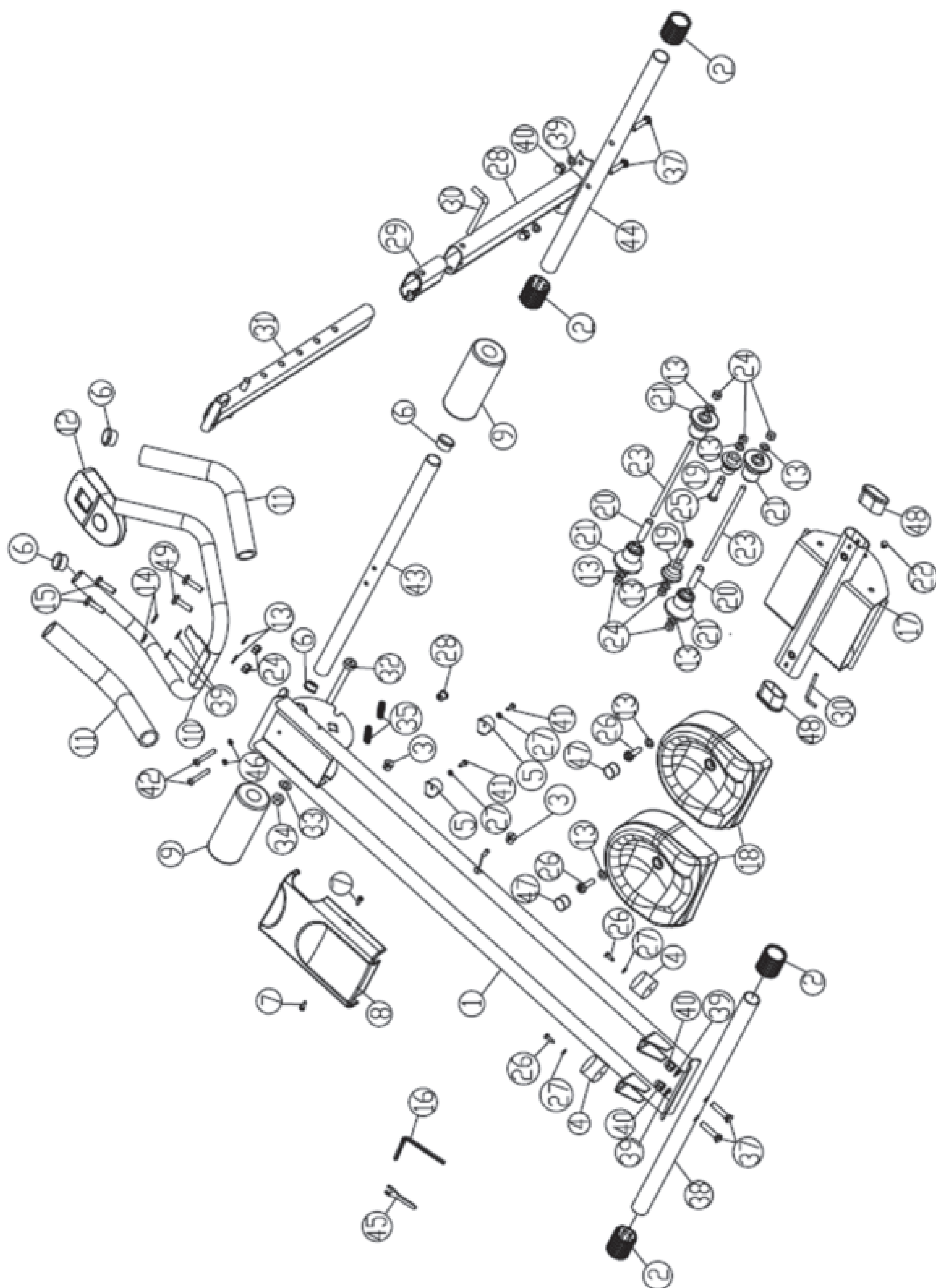


Tips voor het gebruik

- ❒ Kijk het apparaat en de accessoires voor elk gebruik na op beschadigingen en slijtage. Het apparaat mag niet worden gebruikt, wanneer het zichtbare schade vertoont.
- ❒ Opgelet! Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen dan worden behouden als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade. Kijk daarom in het belang van uw eigen veiligheid het apparaat voor elk gebruik na op beschadigingen (barsten, gaten, losse schroeven). Defecte onderdelen moeten meteen door een specialist worden vervangen. Het apparaat mag niet meer worden gebruikt tot het is gerepareerd.
- ❒ Is het apparaat defect, probeer dan niet het apparaat eigenhandig te repareren. Contacteer bij schade een specialist of de klantenservice.
- ❒ Gebruik het apparaat alleen als het reglementair werd gemonteerd.
- ❒ Let op dat de veiligheidspin voor het vergrendelen van de standvoethoogte is correct geplaatst en dat de pin niet eruit steekt, daarmee u tijdens het trainen niet eraan blijft hangen.
- ❒ Gebruik alleen de meegeleverde accessoire's.
- ❒ Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, hevige temperatuurschommelingen, directe zonnestralen of vochtigheid.
- ❒ Laat genoeg plaats aan alle kanten van het apparaat (minstens 1 meter) zodat u bij de training genoeg speelruimte hebt.
- ❒ Plaats het apparaat op een effen ondergrond. Bedek gevoelige grondoppervlakken (laminaat, parket etc.) eventueel met een beschermende antislipmat.
- ❒ Bewaar het apparaat buiten het bereik van kinderen en dieren.

Leveringspakket en apparaatoverzicht

Overzicht van de onderdelen



Lijst met onderdelen

Nr.	Benaming	Aantal	Specificatie
1	hoofdframe	1	
2	afdekking	4	
3	stop	2	
4	onderste stop	2	
5	bovenste stop	2	
6	buisafdekking	4	
7	kruiskopschroef	2	ST 4,0 x 16 mm
8	hoofdframeafdekking	1	
9	schuimstofbekleding voor armsteunen	2	
10	grijpstang	1	
11	schuimstofgreep	2	
12	trainingscomputer	1	inkl. kabel
13	sluitring	10	M8
14	borgring	2	M8
15	inbousbout	2	M8 x 40 mm
16	inboussleutel voor de inbousbouten	1	
17	slede	1	
18	kniekussen	2	
19	klein sledewiel	2	
20	huls	2	
21	groot sledewiel	4	
22	elektromagneet	1	
23	kogelschroef	2	M8 x 183 mm
24	nylon moer	8	M8
25	inbousbout	2	M8 x 45 mm
26	kruiskopschroef	2	M5 x 13 mm
27	sluitring	4	Ø5,5 x Ø10 x1,0
28	standvoet	1	
29	korte buis van de standvoet	1	
30	veiligheidspin	2	Ø8
31	stang met gaten voor het instellen van de standvoethoogte	1	
32	zeskantbout	1	M10 x 93 mm
33	sluitring	1	Ø 10,4 x Ø20 x 1,5

34	nylon moer	1	M10
35	veer	2	
36	inbousbout	2	M8 x 30 mm
37	slotbout	4	M8 x 40 mm
38	dwarsstang hoofdframe	1	
39	gewelfde sluitring	6	M8
40	dopmoer	4	M8
41	kruiskopschroef	2	ST 5,0 x 20 mm
42	inbousbout	2	M6 x 50 mm
43	armsteunen	1	
44	dwarsstang standvoet	1	
45	steeksleutel vor de dopmoeren	1	
46	o-ring	2	P6
47	schroefafdekking	2	Ø20 x 8
48	buisafdekking	2	
49	schroef	2	M 8 x 20 mm

Voor ingebruikname

Vooraleer u het apparaat kunt gebruiken, dient u:

- Het leveringspakket uit te pakken,
- batterijen in de trainingscomputer te plaatsen,
- het apparaat te monteren.

Apparaat uitpakken



OPGELET!

❐ Houd kinderen en dieren weg van het verpakkingsmateriaal. Er bestaat gevaar voor verstikking!

Pak alle onderdelen uit en controleer het leveringspakket op volledigheid (zie hoofdstuk "Leveringspakket en apparaatoverzicht") en transportschade. Indien er onderdelen schade vertonen, gebruik deze dan niet (!), maar contacteer onze klantenservice.

Batterij plaatsen/vervangen

U heeft voor de werking van de trainingscomputer een batterij van 1,5 volt van het type AA nodig.

1. Open het batterijenvak op de achterzijde van de trainingscomputer.
2. Plaats de batterij. Let bij de plaatsing van de batterij op de juiste polariteit (+/-).
3. Vervang de batterij als de weergave op het display verzwakt.

Apparaat monteren



OPGELET!

- ❒ Plaats het apparaat op een geschikte plaats, met genoeg vrije ruimte aan alle kanten.
- ❒ Plaats voor de montage, voor de bescherming van uw vloerbekleding, een deken of een zeil op de grond.

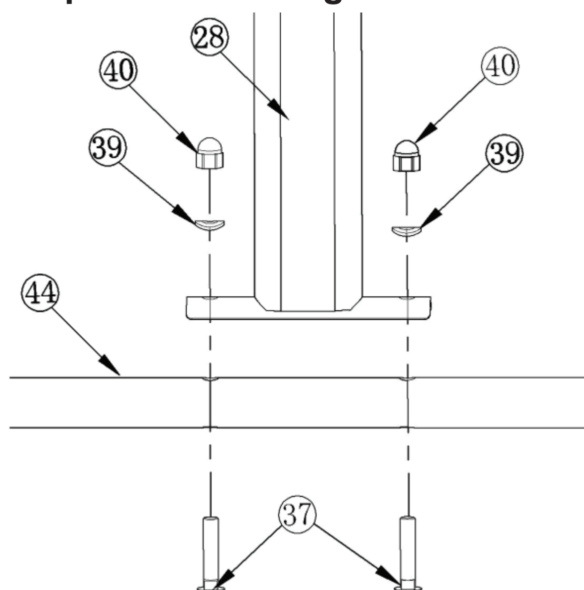
- Voor een gemakkelijkere montage vindt u in het hoofdstuk “Leveringspakket en apparaatoverzicht” een lijst met onderdelen en een visueel overzicht van de schroeven, moeren en sluitringen met bijbehorend nummer van het onderdeel uit de lijst met onderdelen. De vermelding van de nummers in de afbeeldingen in dit hoofdstuk hebben eveneens betrekking op de categorie “Nr.” van de lijst met onderdelen. Bovendien vindt u in afdeling “Schroeven” een visueel overzicht van de in elke stap gebruikte schroeven, moeren en sluitringen.
- Gebruik de meegeleverde sleutels (16+45) om de schroeven aan te draaien.

Schroeven

Volgende schroefen heeft u nodig om het apparaat te monteren:

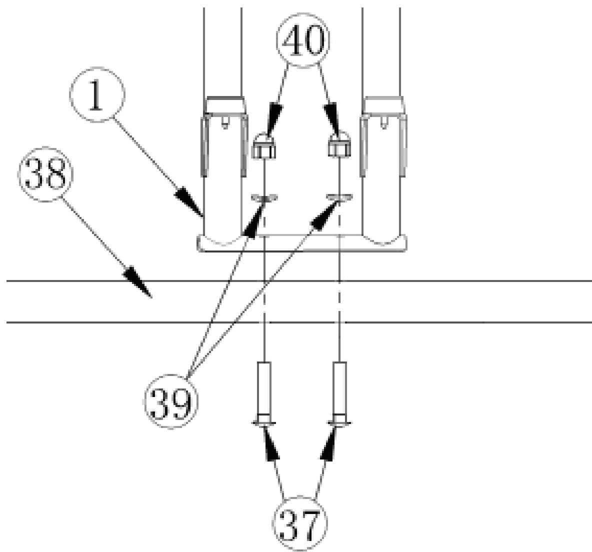


Stap 1: Dwarsstang aan standvoet bevestigen



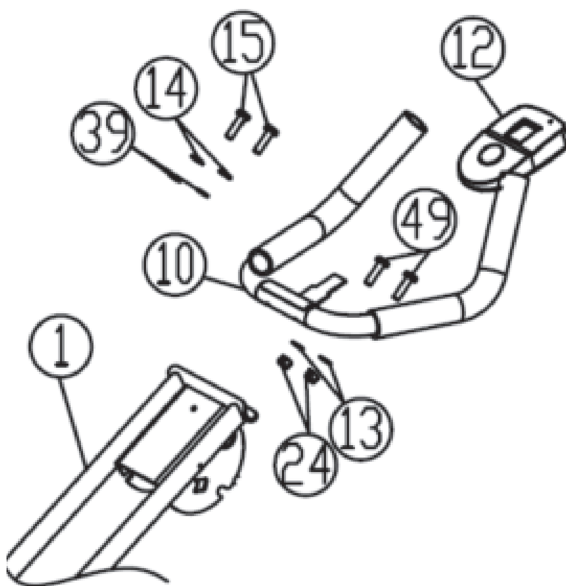
Schroef de dwarstang (44) met de slotbouten (37), de gewelfde sluitringen (39) en de dopmoeren (40) vast aan de standvoet (28).

Stap 2: Dwarsstang aan hoofdframe bevestigen



Schroef de dwarstang (38) met de slotbouten (37), deg ewelfde sluitringen (39) en de dopmoeren (40) vast aan het hoofdframe (1).

Stap 3: Grijpstang bevestigen en trainingscomputer aansluiten

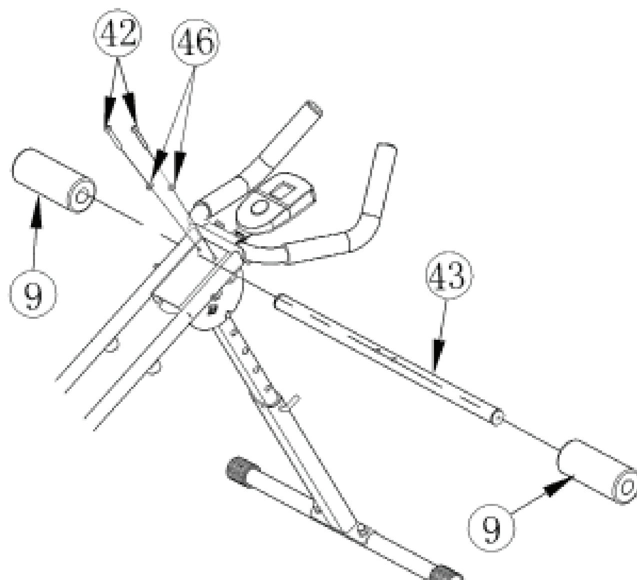


Schroef de grijpstang (10) met de inbousbouten (15), de gewelfde sluitring (39) en de borgring (14) vast aan het hoofdframe (1). Aansluitend fixeer de grijpstang aan de onderkant met de schroeven (49) de nylon moers (24) en de sluitringen (13).

Steek de trainingscomputer (12) op het daarvoor voorziene aansluitpunt aan het hoofdframe (1).

Verbind de kabel aan de computer en het hoofdframe met behulp van de steekverbinding.

Schritt 4: Armsteunen bevestigen

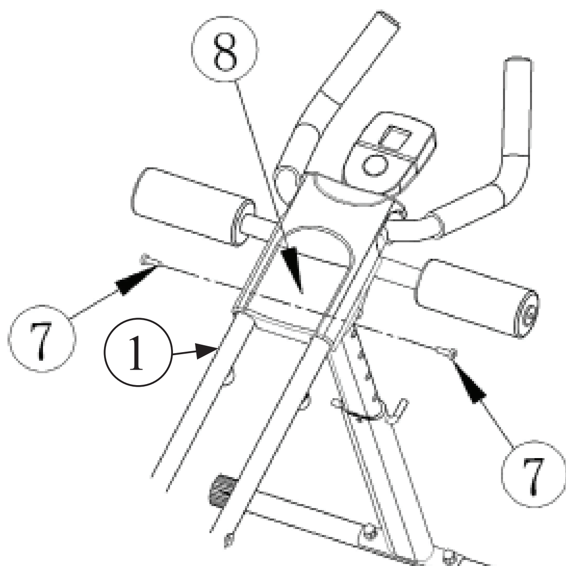


Steek de armsteunen (43) door de opening van de hoofdframe (1).

Schroef de armsteunen met de inbousbouten (42) en de o-ringen (46) vast aan het hoofdframe.

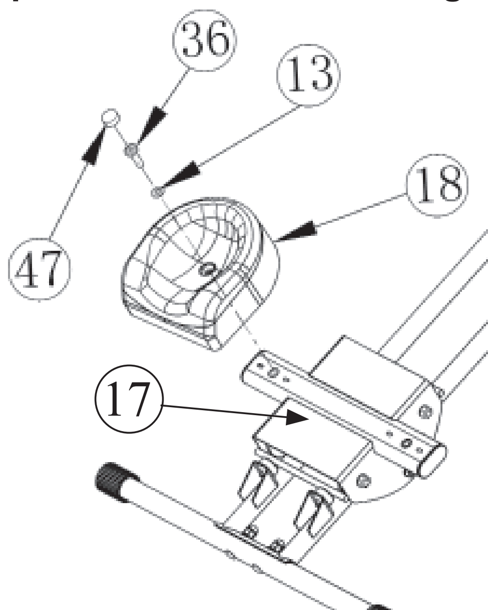
Steek de schuimstofbekleding (9) op de armsteunen van het hoofdframe.

Stap 5: Afdekking aan hoofdframe aanbrengen



Bevestig de afdekking van het hoofdframe (8) met behulp van de kruiskopschroeven (7) aan het hoofdframe (1).

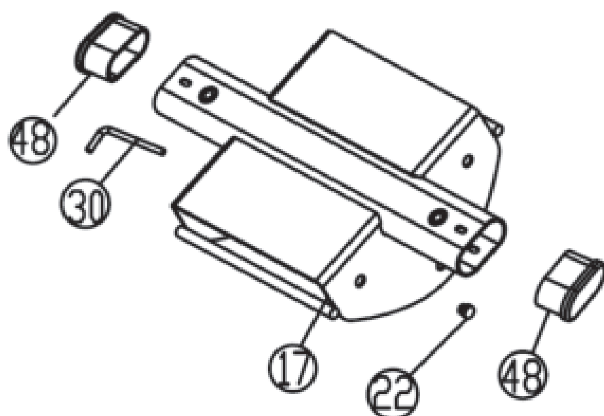
Stap 6: Kniekussen aanbrengen



Schroef de beide kniekussens (18) met behulp van de inbousbouten (36) en de sluitringen (13) aan de slede (17).

Gebruik de schroefafdekking (47) om de inbousbouten af te dekken.

Stap 7: Veiligheidspin verwijderen/plaatsen

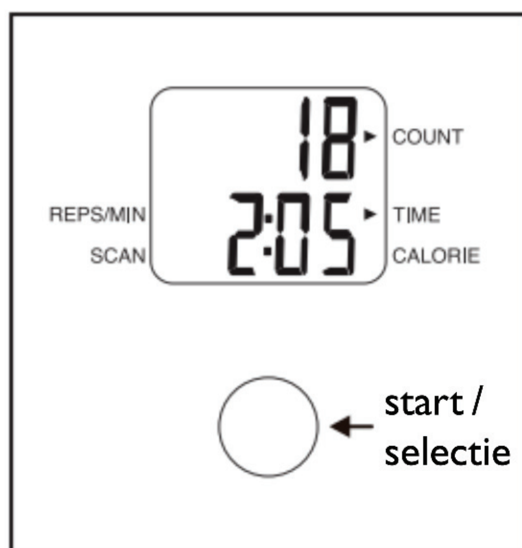


Opmerking: Verwijder de veiligheidspin (30) van de slede (17) voor gebruik, om hem te ontkoppelen. Plaats de veiligheidspin weer terug na gebruik, om de slede te vergrendelen.

Functieoverzicht

Scan	In de scan-modus worden afwisselend de gegevens van de functies **Time**, **Calorie** en **Reps/Min** weergegeven.
Time (tijd)	Wijst de tijd aan die u voor uw training hebt gebruikt.
Count (aantal)	Wijst het aantal herhalingen aan die u met de slede hebt gedaan.
Calorie (calorie)	Wijst het aantal colorieën aan die u tijdens de training hebt verbruikt.
Reps/Min (herhaling/minuut)	Wijst het gemiddelde aantal herhalingen per minuut aan.

Trainingscomputer bedienen



1. Het display wordt ingeschakeld zodra u op de knop start/selectie drukt of de slede beweegt met de kniekussens.
2. Kies een van de functies **Scan**, **Time**, **Calorie** of **Reps/Min** uit door herhaaldelijk te drukken op de knop start/selectie tot een betreffende pijl op het display weergeeft welke functie u hebt gekozen. Als u een van de functies hebt gekozen, worden alleen de betreffende gegevens van de functie en het aantal van uw herhalingen (**Count**) weergegeven. Hebt u **Scan** uitgekozen, dan worden ook bij het aantal herhalingen (**Count**) afwisselend de gegevens van **Time**, **Calorie** en **Reps/Min** weergegeven.
3. Tijdens de training loopt het uurwerk met uw trainingstijd automatisch mee en stopt automatisch zodra de slede gedurende enkele seconden niet wordt bewogen. Op het display wordt dan het woord “Stop” weergegeven. De tijd loopt automatisch verder als u de training opnieuw aanvat.
4. Het display wordt na enkele minuten uitgeschakeld als de training niet wordt voortgezet. Uw gegevens blijven ook opgeslagen als het display is uitgeschakeld.
5. Als u uw opgeslagen gegevens op nul wilt terugzetten, drukt u één keer lang op de knop start/selectie tot alle weergegeven gegevens op nul zijn teruggezet.

Gebruik

Voor de training



De opwarming moet principieel deel uitmaken van elke sportieve activiteit. Daardoor worden alle fysieke en psychische componenten van het prestatievermogen gestimuleerd en verbeterd. Bovendien wordt het verwondingsrisico geminimaliseerd. Met de volgende oefeningen worden grote spiergroepen opgewarmd door te bewegen.

Joggen

Loop ca. 5–10 minuten losjes ter plaatse of door de kamer. Bouw ondertussen afwisselend een paar draai- en huppelsprongen in.

Training



OPGELET!

❒ Controleer voor gebruik of het apparaat correct is gemonteerd, de standvoet correct is opgesteld en de veiligheidspin voor de vergrendeling van de neigingshoek is geplaatst!

❒ Controleer het apparaat voor gebruik op slijtage. Controleer bijzonder de slijtageonderhevige onderdelen zoals stoppers (4+5) en veiligheidspin (30).

❒ Onderbreek de training onmiddellijk wanneer u zich zwakjes of duizelig voelt. Bij misselijkheid, borstpijn of pijn aan de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen moet u onmiddellijk een arts contacteren.
❒ Zorg voor voldoende pauzes, tussen de trainingseenheden.
❒ Draag geschikte kleding om te trainen (bijv. een trainingspak). Het is belangrijk dat de kleding comfortabel en luchtdoorlatend is.
❒ Train nooit met een volle maag. Consumeer ongeveer een uur voor en na de training geen maaltijden.
❒ Verwondingsgevaar! Train niet als u al moe en uitgeput bent.
❒ Denk er steeds aan dat het lichaam bij een sportieve activiteit vloeistof nodig heeft. U moet deze behoefte ook invullen.
❒ Doe voor het begin van de training altijd opwarmingsoefeningen (zie hoofdstuk “Voor de training”), zodat het verwondingsrisico wordt geminimaliseerd.
❒ Doe altijd stretchoefeningen na elke training (zie hoofdstuk “Na de training”), om de bloedsomloop langzaam op een normaal niveau te brengen.



- Denk er steeds opnieuw aan dat de training voor uw gezondheid van groot nut kan zijn als u de belangrijkste regels in acht neemt. Het gaat er niet om snel een paar oefeningen te doen, maar om op lange termijn en regelmatig te trainen.
- Als u de moeilijkheidsgraad wilt opdrijven, kunt u de neigingshoek van het hoofdframe verstellen.

1. Monteer het apparaat (zie hoofdstuk “Voor ingebruikname”, afdeling “Apparaat monteren”).
2. Leg een batterij in de trainingscomputer (zie hoofdstuk “Voor ingebruikname”, afdeling “Batterij plaatsen/vervangen”).
3. Zet de standvoet op, als dit nog niet is gebeurd, en plaats het apparaat op een geschikte plaats. Zorg ervoor dat de standvoet veilig is vastgeklikt, alvorens u op het apparaat te begeven.
4. Stel de trainingscomputer, zoals beschreven in het hoofdstuk “Trainingscomputer bedienen”, in.
5. Stel de neigingshoek van de standvoet in en vergrendel hem met de veiligheidspin. **Let op: Hoe steiler de neigingshoek, des te moeilijker de training. Beginners raden we aan een vlakke neigingshoek in te stellen en de moeilijkheid geleidelijk aan op te drijven.**



6. Kniel neer op de kniekussens, ga met beide armen op de beklede armsteunen steunen en houd u vast aan de handgrepen.



7. Trek nu herhaaldelijk de knieën naar het lichaam en train tegelijk buik, benen, armen, rug en billen.

Na de training



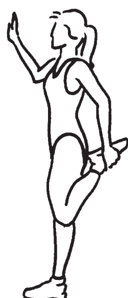
Doe de volgende stretchoefeningen na elke training.

Kuiten



1. Steun met beide handen tegen een muur.
2. Zet het rechter been naar voren in een hoek, terwijl het linker been gestrekt blijft.
3. Duw de linker hiel langzaam op de grond.
   Houd deze positie gedurende ca. 15 – 20 seconden aan.
4. Verander van been en herhaal de oefening.

Voorkant bovendij



1. Steun met de rechter hand tegen de muur.
2. Grijp met de linker hand uw enkel en trek de linker voet, zoals op de afbeelding, naar de billen toe.
3. Houd deze positie gedurende ca. 15 – 20 seconden aan.
4. Herhaal deze oefening voor het andere been.

Zijkanten



1. Ga recht staan.
2. Leg de linker arm achter het hoofd.
3. Grijp met de rechter hand uw linker elleboog.
4. Trek uw elleboog lichtjes naar rechts en buig tegelijk ook het bovenlichaam in een rechte lijn naar rechts. Buig niet door in de heup.
5. Houd deze positie gedurende ca. 15 – 20 seconden aan.
6. Herhaal deze oefening voor de andere kant.

Rug



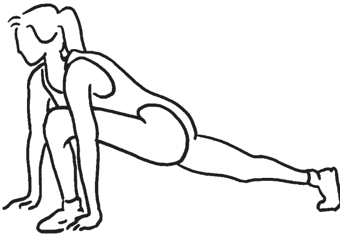
1. Ga plat op uw rug liggen.
2. Leg, zoals op de afbeelding, het rechter been over het linker.
3. Duw de rechter knie voorzichtig op de grond. Zorg er daarbij voor dat de schouders op de grond blijven liggen.
4. Houd deze positie gedurende ca. 15 – 30 seconden aan.
5. Herhaal deze oefening voor de andere kant.

Binnenkant bovendij



1. Ga op de grond zitten.
2. Grijp uw hielen en leg de voetzolen op elkaar.
3. Buig met gestrekte rug lichtjes naar voren en duw de knieen naar de grond.
4. Houd deze positie gedurende ca. 15 – 30 seconden aan.

Volledig been



1. Ga hurken en leg de handen parallel naast de voeten plat op de grond.
2. Strek het rechter been, zoals op de afbeelding, naar achteren. Zorg ervoor dat de voorste voet in een rechte hoek met het scheenbeen staat.
3. Probeer het achterste been gestrekt te houden, zonder dat de knie de grond raakt.
4. Houd deze positie gedurende ca. 15 – 30 seconden aan.
5. Herhaal deze oefening voor het andere been.

Schouders/rug



1. Ga in kleermakerszit met rechte rug op de grond zitten.
2. Vouw de handen en strek ze met uitgestrekte armen boven het hoofd.
3. Houd uw rug recht en uw blik recht naar voren gericht.
4. Houd deze positie gedurende ca. 15 – 30 seconden aan.

Reiniging en bewaring



OPGELET!

❐ Sproei geen reinigingsmiddelen direct op het apparaat.

❐ Beweeg het apparaat nooit, als de veiligheidspinnen werden verwijderd of de schroeven werden gelost!

❒ Gebruik voor de reiniging geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen. Daardoor kan de bovenlaag worden beschadigd.

Reiniging

Reinig het apparaat steeds alleen met een vochtige doek en mild reinigingsmiddel.

Bewaring

- Bewaar het apparaat op een droge plaats.
- Om plaats te besparen bij het opbergen, kunt u de standvoet inklappen. Til het apparaat daarvoor op aan de armsteunen en trek de standvoet uit de vergrendelde positie en klap hem om.

Technische gegevens

Model:	HP12528A
Artikelnummer:	Z 02678
Maximaal gebruikersgewicht:	100 kg
Gewicht van het apparaat:	9,6 kg
Dimensie (opgezet):	1195 x 545 x 700 mm
Dimensie (ingeklapt):	1330 x 190 x 545 mm
Trainingscomputer	
Model:	KE95898
Stroomvoorziening:	1,5 volt DC (1x 1,5 V-batterij, type AA)

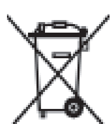


Het apparaat voldoet EN 957-2 klasse H (H = thuisgebruik)

Verwijdering



Het verpakkingsmateriaal is recycleerbaar. Verwijder de verpakking op een milieuvriendelijke manier en geef ze mee met de inzameling van recycleerbare materialen.



Verwijder het apparaat op een milieuvriendelijke wijze. Het behoort niet bij het huisvuil. Breng het naar de gemeentewerf of naar een inzamelstation voor elektrische en elektronische oude apparaten. Meer informatie vindt u bij uw plaatselijk gemeentebestuur.



De batterij moet uit het apparaat worden genomen alvorens het wordt verwijderd en moet gescheiden van het apparaat worden weggeworpen. Volgens de milieubescherming mogen batterijen en accu's niet via het normale huisvuil worden verwijderd, maar ze moeten worden afgegeven op de betreffende inzamelpunten. Neem bovendien de geldende wettelijke regelingen voor de verwijdering van batterijen in acht.

Klantenservice / importeur:

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Duitsland
Tel.: +49 38851 314650 (Niet gratis)